

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra tělesné výchovy
Studijní program: Ekonomika a management
Studijní obor: Management sportovní

**ANALÝZA SPINNING CENTER V
MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH A LIBERCI
ANALYSIS OF SPINNING CENTER IN
MARIÁNSKÉ LÁZNĚ AND LIBEREC**

Bakalářská práce: 13–FP–486

Autor:
Marie Kyselová

Podpis:

.....

Vedoucí práce: Mgr. Klára Kuprová

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
54		4	1	16	1

V Liberci dne: 23. 4. 2013

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Marie Kyselová
Osobní číslo: P10000209
Studijní program: B6208 Ekonomika a management
Studijní obor: Management sportovní
Název tématu: Analýza spinning center v Mariánských Lázních a Liberci
Zadávající katedra: Katedra tělesné výchovy

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Analýza spinning center v Mariánských Lázních a Liberci.
Provoz spinningu ve fit centru po finanční stránce, finanční náročnost pro širokou veřejnost, kvalita hodin - profily, stretching, hudba, profesionální přístup instruktorů ke klientům či nikoli.
Metoda pozorování.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

ČÁSLAVOVÁ, E., 2009. Management a marketing sportu. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Olympia. 225 s. ISBN 978-80-7376-150-9.

DĚDKOVÁ, J., HONZÁKOVÁ, I., 2009. Základy Marketingu. 4. vyd. Liberec: Technická univerzita. 176 s. ISBN 978-80-7372-514-3.

SPINNING INSTRUCTOR MANUAL. 1995. Oficiální instruktorský manuál pro Spinning program. 1. vydání. Copyright 2008 Mad Dogg Athletics.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Klára Pochobradská

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **25. dubna 2012**

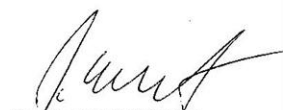
Termín odevzdání bakalářské práce: **27. dubna 2013**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec

vedoucí katedry

V Liberci dne 25. dubna 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Analýza spinning center v Mariánských Lázních a Liberci
Jméno a příjmení autora: Marie Kyselová
Osobní číslo: P10000209

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č.121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 5. 1. 2013

Marie Kyselová

Anotace

Cílem této bakalářské práce je zanalyzovat autorizovaná Spinning® centra v Mariánských Lázních a Liberci z hlediska přístupu instruktorů k závazné metodice vedení jednotlivých cvičebních lekcí a dále provést marketingový rozbor těchto center se zaměřením na jejich cenovou nabídku. V období únor až březen 2013 bylo ve vybraných Spinning® centrech anonymně navštíveno a metodou pozorování zhodnoceno celkem dvanáct lekcí vedených různými instruktory. Na základě porovnání způsobu vedení jednotlivých cvičebních lekcí s oficiálními metodickými materiály Spinning® programu bylo zjištěno, že instruktoři velmi nedokážou pracovat s technikou jízdy (77,7 %), hudbou (91,7 %) a případně s jejím rytmem (83,3 %) a zátěží takovým způsobem, aby srdeční frekvence klientů dosáhla cílových tepových zón. Dále lze konstatovat, že instruktorům chybí osobní přístup ke klientům a snaha přizpůsobit fyzickou náročnost lekce tělesné zdatnosti, věku a zdravotnímu stavu klienta. Z hlediska marketingové analýzy bylo zjištěno, že cenové strategie se v centrech liší v závislosti na marketingové strategii jednotlivých majitelů. Na základě uvedených zjištění jsme došli k závěru, že je potřeba zvýšit nároky kladené na splnění požadavků pro vydání instruktorské licence a že majitelé center by měli dbát na průběžné vzdělávání instruktorů. V neposlední řadě doporučujeme společnosti Mad Dogg Athletics, Inc. zvážit možnost poskytnutí finančních prostředků autorizovaným centrům na rozvoj vzdělanosti instruktorů na evaluaci její úspěšnosti. Výsledky práce mohou sloužit majitelům Spinning® center a společnosti Mad Dogg Athletics, Inc., ke zkvalitnění jejich činnosti a dále jako informace klientům kteří podobně zaměřená sportovní centra navštěvují.

Klíčová slova:

Spinning® centrum, Spinning® Instructor Manual, Spinning® program, Energy Zones™, instruktor

Summary

The aim of this bachelor dissertation is to analyze the authorized Spinning centres of Ma-riánské Lázně and Liberec regarding the approach of instructors to the binding teaching methodology of individual exercise units and further to make a marketing analysis of these centres focused on their price bid.

In the period between February and March 2013 there were in the main general twelve units taught by different instructors attended anonymously and evaluated by observation method. Based on comparing the way of teaching individual exercise units with official methodological materials of Spinning programme it was found out that the instructors in 77.7 % are not able to work with riding techniques, music in 91,7 % , rhythm in 83,3 % and loading in such a way for the clients' heart rate to reach the target pulse zones. Further it can be stated that the instructors miss personal approach to the clients as well as the effort to adjust the physical demands of the unit to client's sturdiness, age and health condition. As regards the marketing analysis it was found out that the pricing strategy centers vary depending on marketing strategy of individual owners. Based on the above mentioned findings we drew the conclusion that it is necessary to raise the demands put on meeting requests for granting the instructor licence. The centre owners should arrange for continuous educating the instructors, provide them courses directed thematically to what they are not well-versed in. Particularly, the company Mad Dogg Athletics, Inc. could grant financial means to authorized centres to develop the instructors' education and as feedback get knowledge of the given state. The resulting recommendations can do a good turn to both the owners of the analyzed centres and the company Mad Dogg Athletics, Inc., that issues the instructors' licences, as well as to general public that make the clientele not only of these centres.

Key words:

Spinning® centre, Spinning® Instructor Manual, Spinning® programme, Energy Zones™, instructor

Obsah

Úvod.....	9
1 Cíl práce.....	11
1.1 Hlavní cíl.....	11
1.2 Dílčí cíle.....	11
2 Spinning program a jeho historie.....	12
2.1 Pro koho je Spinning® program určen	12
2.2 Historie.....	13
2.3 Cesta instruktora Spinning® Programu	14
3 Spinning® Instructor Manual	17
3.1 Metodika jízdy na kole Spinner®	17
3.2 Energy Zones™.....	23
3.3 Metodika vedení Spinning® lekce.....	25
3.4 Činnost JGSI instruktora během cvičební lekce	26
3.5 Výběr hudby ke Spinning profilu.....	27
3.6 Kontraindikace ve Spinning® programu	28
4 Marketing ve sportu	30
5 Analýza přístupu instruktorů k závazné metodice vedení cvičebních lekci ve vybraných Spinning® centrech.....	34
5.1 Syntéza poznatků	34
5.2 Cíle výzkumného šetření.....	34
5.3 Metodika výzkumného šetření	35
5.4 Výsledky a diskuze	35
5.4.1 Mariánské Lázně.....	35
5.4.2 Liberec	38
5.5 Závěry výzkumného šetření	44
6 Komparace cenových nabídek vybraných Spinning® center	45
7 Vyvozená doporučení	49
8 Závěr	51
9 Použité zdroje.....	52
10 Seznam příloh.....	54

Seznam zkratek

BPM	beat per minute	(počet úderů za minutu)
JGSI	Johnny G. Spinning® Instructor	
MDA	Mad Dogg Athletics, Inc.	
MTF	maximální tepová frekvence	
RAAM	Race Across America	
RPM	revolutions per minute	(počet otáček za minutu)
TF	tepová frekvence	

Úvod

Zaměření této bakalářské práce souvisí s téměř devíti letou zkušeností se Spinning® programem. Během této doby autorka působila dva a půl roku ve sportovním centru v Mariánských Lázních jako kondiční trenér Spinning® programu. Majitel centra se nezabýval tím, že autorka nemá licenci Spinning® instruktora a umožnil vést kondiční hodiny Spinning® programu. Nyní v souvislosti s vyhledáváním potřebných informací pro tuto práci se ukázalo, že majitel neplatí licenci, aby se centrum mohlo označovat jako oficiální Spinning® centrum a tudíž netrval na tom, aby autorka měla instruktorskou licenci. Autorka nabyla proškolení během praxe velmi kvalitních Spinning® instruktorů, kteří v tomto centru vedli své lekce. Zbylí instruktoři a kondiční trenéři, kteří vedou své lekce či kondiční hodiny v tomto centru, vzali za své, jak se má správný instruktor chovat, jak tvořit hodiny, vybírat hudbu a jednat s klienty. Každý instruktor má svůj rukopis, který se prolíná jak ve tvorbě profilů lekcí, tak v jejich prezentaci a chování se ke klientům a stává se neměnným. Proto bylo dobré nabídnout ve svých lekcích či kondičních hodinách něco svého a získat si tak vlastní okruh klientů.

V Mariánských Lázních existují tři sportovní centra nabízející tento druh sportu, ale pouze jedno z nich je autorizované Spinning® centrum. Lekce v nich vedou jak školení instruktoři, tak bez licence, přičemž právě to autorizované centrum nabízí pouze certifikované instruktory. Autorka má zkušenost jako klient se všemi těmito centry v Mariánských Lázních, ať už autorizovanými či neautorizovanými. Tyto zkušenosti jsou velkým obohacením v mnoha směrech a tím se klient stává náročným. Během doby, co se autorka Spinning® programu věnuje, navštívila jak autorizovaná centra tak bez licence, certifikované instruktory a naopak. Přestože její snahou není nijak ponížít hodnotu kurzu, kterým budoucí instruktor získá oprávnění, není zárukou toho, že lekce povede instruktor tak, jak má. Záleží to na člověku samotném a na majiteli, jak dalece se zajímá o to, co jeho lektoři prezentují svým klientům. Mnohdy jsou lekce těch necertifikovaných instruktorů, kteří měli možnost se naučit vést hodiny od zkušenějšího lektora, daleko lepší než třikrát proškoleného instruktora.

Právě tyto zkušenosti přivedly autorku na to, aby se tímto problémem zabývala ve své práci. Ráda bych Spinning® program představila z hlediska jeho historie, dále jakými pravidly je definován ve Spinning® Instructor Manual, aby čtenář získal představu o tom, jaké znalosti, náležitosti a povinnosti jsou kladeny na instruktory. Předmětem analýzy se stala autorizovaná centra v Mariánských Lázních a Liberci. Protože jsou proti sobě

postavena dvě koncepčně odlišná města, snahou je zachytit finanční náročnost návštěvování lekcí v daných centrech. Dále chtěla přiblížit provoz Spining® programu ve sportovním centru po finanční stránce.

V zájmu autorky je, aby si lidé provozující tento sport po přečtení této práce zamysleli, jak vypadají lekce, které navštěvují. Dále aby se majitelé Spinning® center mohli začít více zajímat o to, jak instruktoři vedou své lekce. V neposlední řadě by výsledky mohli sloužit společnosti Mad Dogg Athletics, Inc, která vydává licenci na provozování Spining® programu a pomáhá budoucím centrům stát autorizovanými Spinning® centry.

1 Cíl práce

1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce je zanalyzovat autorizovaná Spinning® centra v Mariánských Lázních a Liberci z hlediska přístupu instruktorů k závazné metodice vedení jednotlivých cvičebních lekcí a dále provést marketingový rozbor těchto center se zaměřením na jejich cenovou nabídku.

1.2 Dílčí cíle

Ke splnění uvedeného cíle byly stanoveny následující dílčí úkoly:

1. Seznámit se Spinning® programem a jeho historií
2. Získat oprávněný souhlas odpovědné osoby k použití Spinning® Instructor Manual od společnosti Mad Dogg Athletics, Inc. a seznámit se s jeho obsahem.
3. Seznámit se s aktuálními poznatky z marketingu ve sportu se zaměřením na indoor aktivity.
4. Vyhledat a navázat spojení s autorizovanými Spinning® centry v Mariánských Lázních a Liberci.
5. Na základě vhodně sestavených hodnotících kritérií zanalyzovat ve vybraných Spinning® centrech přístup jejich instruktorů k závazné metodice vedení jednotlivých cvičebních lekcí.
6. Provést marketingový rozbor vybraných Spinning® centrem se zaměřením na jejich cenovou nabídku.
7. Vytvořit soubor praktických doporučení vedoucích k vytvoření zákaznický vhodnějšímu prostředí v oslovených Spinning® centrech.

2 Spinning program a jeho historie

SPINNING si našel cestu do České republiky až v novém tisíciletí a velmi rychle vstoupil do povědomí značného množství lidí. SPINNING je licencovaným tréninkovým programem, který je chráněn nejen autorskými zákony, ale i ochrannými známkami po celém světě (Hnízdil, Kirchner a Novotná, 2005, s. 7).

SPINNING program je kondiční cvičení založené na jízdě na speciálním stacionárním kole, tzv. SPINNERU. Koná se v prostředí fitcenter v rámci specificky zaměřeného tréninkového programu a přispívá k rozvoji a kultivaci zdatnosti, zdraví a výkonnosti. Jinými slovy, SPINNING je skupinová jízda jednotlivců na stacionárních kolech, pod vedením odborně vyškoleného instruktora a za doprovodu stimulující hudby. (Hnízdil, Kirchner a Novotná, 2005, s. 9)

SPINNING program se stal celosvětově pojmem v oblasti indoor – cyclingu. Vychází vstříc široké škále klientů a jejich individuálním cílům. Spinning program a patentovaná kola SPINNER značky Star Trac nabízejí trénink vyhovující různým potřebám - ať už jde o samotný výdej kalorií nebo přijmutí výzvy k pokoření vlastních hranic, a to vše v tempu, které si určují lidé sami (www.spinning.com, citace dne 25. 11. 2012).

2.1 Pro koho je Spinning® program určen

Následující text je zpracován na základě propagačního materiálu ke Spinning® programu. SPINNING je pro ty, kteří si chtějí udržet nebo zlepšit svoji kondici jednoduchým a zábavným způsobem. Zároveň si přijdou na své ti, kteří se chystají zhubnout, účinně vytvarovat a zpevnit postavu. SPINNING program může využít nejen široká veřejnost, nýbrž umožňuje specializovanou přípravu pro všechny druhy sportů. Za využití měřičů srdeční frekvence lze simulovat konkrétní tréninkovou zátěž a tak absolvovat profilovaný trénink v jedné z pěti Energy zón, a sice Recovery, Endurance, Strength, Interval, Race Day. Svojí účinností je SPINNING běžně používán k udržení a zlepšení kondice hráčů NHL, a to z toho důvodu, že se dají profily jednotlivých lekcí vytvořit dle Energy zón pro konkrétní potřebu tréninku sportovce.

2.2 Historie

Následující text je zpracován podle získaných materiálů od pana Kotouna. Spinning vzdělání je součástí celkového know-how americké společnosti Mad Dogg Athletics (MDA), která poskytuje licence jednotlivým centrům. MDA patří Johnymu G., který spinning vytvořil, a vyvíjí jej již více než 15 let.

Historie SPINNING programu je nedílně spjatá se jménem Jonathan Goldberg, který je také známý pod přezdívkou Johnny G. Sám je ultra-maratonským cyklistou světové úrovně, který v polovině osmdesátých let vytvořil SPINNING program, do kterého vložil své zkušenosti těžce získané tvrdým tréninkem při přípravě na Race Across America (RAAM). RAAM je ultramaratonský cyklistický závod měřící více než čtyři tisíce kilometrů (4989 km). Johnny trénoval 60-80 hodin týdně, a to za pouštního horka, mrazivého deště, úplně sám. Často u něj docházelo k přetrénování. Nikdo z jeho známých, terapeutů nebo snad dalších vrcholových sportovců mu nedokázal poradit, jak trénovat na výkon, který trvá více než dvě stě hodin. Pro přípravu na RAAM využíval Johnny G. (viz obrázek 1.) trénink na stacionárním kole, což běžně dělají i ostatní profesionální a výkonnostní cyklisté. Ale pouze Johnny G dostal nápad sestavit aerobní program s pevnými pravidly a s využitím speciálního stacionárního kola (Hnízdil, Kirchner a Novotná, 2005, s. 10).



Obrázek 1. Johnny G.

Zdroj: (www.spinningafitness.cz, cit. dne 25. 10. 2012)

Následující část je zpracována dle Milana Kotouna (2012). Goldberg se závodu Race Across America zúčastnil celkem dvakrát. Poprvé v roce 1987 závod ukončil 400 mil (644 km) před cílem. Vytvořil SPINNING program pro svou vlastní přípravu a systém nazvaný „Five spokes of Balance“, tréninkový program tělo a mysl, který mu pomohl najít rovnováhu. O dva roky později v roce 1989 znovu jede na RAAM a přijíždí do cíle za 9 dnů. V tomtéž roce otevřel své první komerční „Johnny G Spinning Center“ v Santa

Monice v Kalifornii, když přenesl trénink na vlastnoručně vyrobeném SPINNERU ze své garáže do fitness centra. Johnny představil SPINNING program již více než milionu lidí v přibližně čtyřech tisících SPINNING centrech po celém světě (www.spinningafitness.cz, cit. dne 10. 11. 2012).

V roce 1992 se Johnny G. poprvé setkává a jedná s Johnem Baudhuinem, který je nadšeným cyklistou, financuje nově vznikající společnosti a podílí se s Johnnym G. na perfektním designu a konstrukci kola Spinner. Rok poté spolu rozjíždějí výrobu a komerční distribuci kola Johnny G. spinneru a SPINNING® programu. SPINNING® program se začíná oficiálně nabízet v řetězci posiloven „Crunch Gyms“ v New Yorku. Dne 26.12.1992, během cesty z Phoenixu do Los Angeles, se Johnny G. a John Baudhuin rozhodnou založit společnost Mad Dogg Athletics, Inc.

Dalším zlomovým momentem byl rok 1995, kdy podepsal smlouvu s renomovaným výrobcem bicyklů, společností Schwinn, na výrobu speciálních kol (SPINNERŮ). Po šesti letech tuto firmu vystřídala společnost Star Trac, která je dodnes oficiálním dodavatelem SPINNERŮ pro autorizovaná SPINNING centra a jejich SPINNERY také nalezneme ve všech autorizovaných SPINNING centrech v České republice (Hnízdil, Kirchner a Novotná, 2005, s. 10).

Johnny G zároveň připravil své nástupce a šířitele myšlenky SPINNING programu do celého světa formou školení, kurzů a systému kontinuálního vzdělávání. SPINNING program od dob svého vzniku výrazně zvýšil počet členů, nadšenců mezi lidmi a zisků (Hnízdil, Kirchner a Novotná, 2005, s. 9)

„Správná SPINNING lekce má být vedena instruktorem s certifikátem JGSI (Johnny G. SPINNING Instructor)” (Hnízdil, Kirchner a Novotná, 2005).

V České republice se lze setkat s nápisem “Original SPINNING“ již od roku 2002 (www.centrumxenie.cz, cit. dne 10. 11. 2012).

2.3 Cesta instruktora Spinning® Programu

Zpracováno volným překladem z (www.spinning.com, cit. dne 28. 10. 2012). Rozhodnutí stát se certifikovaným SPINNING instruktorem je prvním krokem připojit se k elitní skupině instruktorů z celého světa. SPINNING program mění lidem životy, sami mohou sdílet své inspirace a motivace, zatímco si vydělají peněžní příjem navíc činností, která je baví a naplňuje.

V České republice, a nejen v ní, však funguje i tým Master instruktorů, kteří jsou tu pro to, aby školili právě ty instruktory působící ve SPINNING Centrech, jejichž hodiny pak následně můžeme absolvovat.

Zpracováno dle Tomáše Krmíčka, hlavního organizátora Spinning® akcí v ČR a tehdejšího člena týmu Master Instruktorů. Na školení instruktorů se může přihlásit kdokoli, kdo má doporučení od autorizovaného centra. Instruktor SPINNING programu by měl být komunikativní, otevřený a vnímavý člověk. Nezáleží na tom, jaký dělá sport či zda vůbec. Součástí školení je tréninkový program v délce 6-12 měsíců, který vám zlepší fyzickou kondici. Horní věková hranice neexistuje, avšak minimální věk by neměl být nižší než 18 let. Instruktor by měl být fyzicky a psychicky vyspělý.

Školení SPINNING INSTRUCTOR CLINIC je víkendový kurz, kterým začíná celý certifikační proces. Na školení získá každý účastník dvoustránkový instruktorský manuál a tréninkový manuál a čeká ho náročný třífázový tréninkový program.

Obsahem každého dne školení jsou dvě SPINNING lekce, mezi nimi probíhají přednášky. Všichni instruktoři se musí zúčastnit celého šestnáctihodinového víkendového školení, aby získali certifikaci Fáze 1. Po dokončení tohoto kurzu jsou všichni účastníci považováni za instruktory Fáze 1 a mohou začít vést lekce. Doporučuje se však, aby každý účastník předtím, než se postaví před své klienty, získal základní úroveň aerobní zdatnosti.

Na školení se instruktor naučí různé pozice těla a techniky jízdy, i správné nastavení kola. Umí vybrat správnou hudbu a vést lekci v délce 45 minut. Zvládne různé techniky učení a vedení lekce. Dokáže vyhovět specifickým požadavkům na trénink jak nových, tak velmi pokročilých klientů. Uspořádá si celý koncept SPINNING programu a filozofii Johnnyho G. Zjistí, jak bude probíhat jeho třífázový certifikační proces a jeho tréninkový plán. A v neposlední řadě se naučí vést lekce podle srdeční frekvence a dle speciálně vyvinutého systému Energy Zones™, který počítá s různými tepovými pásmy úrovní zatížení organismu a odlišnými cíli účastníků SPINNING lekcí.

Ze školení odchází instruktor nejen s certifikátem Fáze 1, ale i s kompletními znalostmi, které využije pro vedení svých SPINNING lekcí. Záleží samozřejmě na něm, jak s těmito informacemi naloží a zda je plně využije. Ještě se však nestává plnoprávným instruktorem. Tím bude až poté, co úspěšně zvládne všechny tři fáze certifikace a složí závěrečné zkoušky.

Každá fáze trvá několik měsíců. První je zaměřena na získání aerobního základu a upevnění znalostí základních technik jízdy a učení. Již v této fázi instruktor vede lekce SPINNING programu a jeho cílovou klientelou jsou spíše jezdci, kteří začínají.

Ve druhé fázi si instruktor zvýší svoji kondici a prohloubí znalosti pokročilých technik učení, do svých hodin zařazuje i pokročilé styly jízdy, jako je například running se zátěží, skoky v kopci či sprinty. Třetí fáze je jak v tréninku, tak ve vedení lekcí věnována Energy zónám a jízdě podle tepové frekvence.

Budoucímu instruktorovi už pak zbývá pouze složit závěrečné zkoušky. Ty se skládají z padesáti otázek a vycházejí jak z manuálu, tak z instruktorových zkušeností z vedení lekcí. Jestli zvládne na 85 % odpovědět správně, uspěl a do 6 týdnů obdrží celosvětově platnou kartu instruktora JGSI STAR 1 (Hnízdil, Kirchner a Novotná, 2005, příloha) a (www.spinning.com, cit. dne 10. 12. 2012).

3 Spinning® Instructor Manual

Instruktorský manuál je součástí školení Spinning Clinic, v jehož rámci jej budoucí instruktoři obdrží, v němž naleznou veškeré teoretické poznatky a nadefinování toho, co to SPINNING program je a jak ho prezentovat klientům.

Spinning program zahajuje revoluci v dosavadním pohledu na fitness nejen ve Spojených státech, ale po celém světě. Využitím motivace, mentálního tréninku a testů důsledně prověřené cyklistické a vzdělávací techniky pomohl již téměř milionu lidí zažít skutečnost spojení mysli a těla jakožto klíče k získání kondice a zdraví (Goldberg, 1995, s. 1.02).

Tento cvičební program je dostupný pro účastníky jakékoli fyzické kondice. Ať už jsou nováčky či zkušenými sportovci, všichni začínají na stejném místě a společně zvládnou 50-ti minutovou lekci. Pomocí znalostí v oblastech medicíny, fyziologie, bojových umění a sportovní psychologie byl vytvořen nejkomplexnější indoor-cyclingový program na světě. Kvalifikaci instruktora Spinning programu vyžaduje trénink, nadšení a odpovědnost potřebné nejen pro zvládnutí obsáhlého vzdělávacího kurzu, ale i pro následnou praxi lektora (Goldberg, 1995, s. 1.02).

3.1 Metodika jízdy na kole Spinner®

Spinning program simuluje dva základní typy terénu: roviny a kopce. S malou či mírnou zátěží lze na Spinneru jet roviny, naopak kopce jsou simulovány zvýšením zátěže. Ve všech typech simulovaného terénu rozlišujeme dvě pozice: *v sedle* a *ze sedla*. Kombinací základních terénů a pozic vzniknou techniky zachycující reálné situace vyskytující se při jízdě na kole venku. Z počátku se klienti učí jak sedět v rovinách, poté v kopci se zvýšenou zátěží. Následně je čeká zvládnout stát v rovinách – *running* – a poté jak stát v kopcích – *kopec ze sedla*. Zvládnou-li obě techniky v sedle a ze sedla, přijdou na řadu *skoky*, pokročilejší technika, která kombinuje jízdu ze sedla a v sedle. Pokročilejší technikou než skoky je *sprint*, kdy klienti po omezenou dobu šlapou ve zvýšeném tempu. Novým klientům je tato technika dovolena po zvládnutí základních technik: v sedle, ze sedla a skoků (Goldberg, 1995, s. 1.07).

Pozice rukou

Lze rozlišit při jízdě na Spinneru tři základní pozice rukou. Tyto tři pozice byly vyvinuty speciálně pro řídítka Spinneru a tvoří nedílnou součást každé ze základních technik jízdy v sedle a ze sedla. Dodržování správné pozice rukou a zápěstí na řídítkách pomáhá eliminovat únavu ramen, loktů a zápěstí, jehož přílišné ohnutí nebo natažení může způsobit bolest kloubů (Goldberg, 1995, s. 1.08).

Pozice rukou 1

- se používá při zahřátí a zklidnění nebo také při jízdě v *rovině v sedle* s lehkou až mírnou zátěží.

Pozice rukou 2

- se používá při *rovině v sedle*, v *kopci v sedle*, *runningu*, *skocích* a *sprintech*. Tělu je v této pozici umožněno jeho vzpřímení, které podporuje otevření hrudního koše, neomezuje tedy dýchání a zajišťuje stabilitu při jízdě.

Pozice rukou 3

- se využívá pro jízdu v *kopci ze sedla*, kdy se klient uchopí konce řídítek, dlaně mu směřují dovnitř a klouby prstů ven. Dosáhne-li jezdec pohodlně na konce řídítek, palce by měly spočívat přes jejich konce. V této pozici rukou je nanejvýš vhodné mít na setrvačnicku značnou zátěž (Goldberg, 1995, s. 1.09).

Šlapání

Na běžném kole nevybaveném nášlapnými pedály či klipsnami se často zabírá pouze směrem dolů. Spinner® umožňuje plynulý pohyb bez tzv. “mrtvých bodů“. Právě s klipsnami nebo nášlapnými pedály, kterými je vybaven, je možné použít sílu v každém úseku šlápnutí a využít tak plný rozsah pohybu a všechny dostupné svalové skupiny. Toto kruhové šlapání se uplatňuje při všech tréninkových technikách ve všech úrovních zátěže (Goldberg, 1995, s. 1.09).

Dýchání

Správné dýchání je důležitým předpokladem pro podání optimálního výkonu v jakémkoli druhu sportu, ale také životní nutností každého jedince (Hnízdil, Kirchner a Novotná, 2005, s. 22).

Nejefektivnějším způsobem je brániční dýchání. Bránice je plochý sval ve tvaru padáku umístěn ve spodní části plic, který se při nádechu stahuje a tím nasává vzduch do plic.

Při “hlubokém“ bráničním dýchání se nasaje vzduch do nejnižších laloků plic s největší koncentrací krve potřebné pro výměnu kyslíku. Cesta, jak se naučit toto účinné dýchání během tréninku, je nadechovat se nosem a vydechovat ústy. Dýchání nosem aktivuje parasympatický nervový systém, a tím zapříčiní zklidnění a relaxaci, která umožní lepší soustředění během tréninku i po něm (Goldberg, 1995, s. 1.10).

Kadence

Rychlost šlapání neboli kadence je měřena počtem otáček za minutu (revolutions per minute – RPM) a je ovlivněna intenzitou síly, jakou se zabírá do pedálů, a velikostí zvolené zátěže. Vysoké kadence (80-110 RPM) se užívají při technikách s nižší zátěží, jako je *rovina v sedle* nebo *rovina ze sedla*. Naopak nižší kadence (60-80 RPM) se používají v technikách s vyšší zátěží, jako je *kopec v sedle* nebo *ze sedla*. Je prací instruktora, aby vedl své klienty k používání odpovídajících kadencí, aby dosáhli svých tréninkových cílů bezpečně a efektivně, takže budou mít dostatek zátěže v *kopci*, *při skocích* a *sprintu* (Goldberg, 1995, s. 1.11).

Kadenci je možné kontrolovat dle rytmu hudby. Hudba by se měla při Spinning® lekcích používat za účelem vyvolání pocitů a emocí spíše než diktování přesné frekvence šlapání. Každá skladba má svůj počet úderů za minutu (beat per minute – BPM). Například má-li skladba BPM 160, tak kadence, kterou klienti budou udržovat, je RPM 80. Má-li ale skladba BPM 110 (maximální RPM kadence, která se v ČR jezdí), tak se nepojede při kadenci 55 RPM, jelikož minimální hranice je 60 RPM, ale při 110 RPM (Goldberg, 1995, s. 1.11).

Rovina v sedle

Nejzákladnější technikou Spinning® programu je *rovina v sedle*. Je to základní pohyb, ze kterého vycházejí ostatní styly jízdy. Jízda v sedle po delší dobu pomáhá klientovi v rozvoji vytrvalosti, fyzické a psychické síly a odhodlání. Kadence se pohybuje v rozmezí 80-110 RPM a pozice rukou lze zvolit 1 nebo 2 (Goldberg, 1995, s. 1.12)

Kopec v sedle

Tato technika je prvním uvedením klientů do jízdy v kopcích, pohyb, který je simulován zvýšenou zátěží a je vhodný k rozvoji schopnosti využívat rovnoměrně energii obou dolních končetin. Je nutné klientům připomenout, aby se uvolnili a šlapali plynulým pohybem, kdy zabírají do pedálů nejen směrem dolů, ale i nahoru. Kadence se pohybuje v rozmezí 60-80 RPM a pozice rukou 2 (Goldberg, 1995, s. 1.12).

Rovina ze sedla (Running)

Pozice vestoje dovoluje jezdcům si odpočinout od jízdy v sedle a zároveň umožňuje rozvoj trupu. Nezbytnou součástí je střední zátěž na setrvačnicku a plná kontrola jezdce nad pedály, aby nedošlo ke zranění. Hmotnost těla by měla být rozložena v dolní polovině těla s rukama lehce položenými v pozici rukou 2. Rozmezí kadence je 80-110 RPM (Goldberg, 1995, s. 1.13).

Kopec ze sedla

Zde u této techniky musí být zátěž dostatečně vysoká, aby frekvence šlapání nepřekročila 80 RPM. *Kopec ze sedla* je tedy “pomalý” a namáhavý a měl by být zaváděn postupně, aby se předešlo předčasnému zatížení Achillových šlach, kolen, kyčlí a beder. Provedení záběru nohou je odlišné od kruhového pohybu *kopce v sedle*, a sice nohy zabírají nahoru a dolů jako písty. Je to vhodná technika pro rýsování svalů dolních končetin a posílení jejich vazů a šlach. Rychlost šlapání se nachází v rozmezí 60-80 RPM v pozici rukou 3 (Goldberg, 1995, s. 1.13).

Skoky

Skoky slouží k nácviku plynulého přechodu z pozice v sedle a ze sedla. Správně prováděné *skoky* pomáhají rozvíjet sílu a koordinaci. Dříve než si tuto techniku zkusí noví klienti, měli by dostatečně ovládat pozice *v sedle* a *ze sedla*. Jejich náročnost spočívá ve zvládnutí plynulého přechodu z pozice v sedle do pozice ze sedla. Kadence nohou je mezi 80-110 RPM s rukama a pozici 2 (Goldberg, 1995, s. 1.14).

Sprinty

Sprint je považován jako pokročilá technika, kdy jezdec vyvine během krátkého intervalu vrcholný výkon doprovázený značným zvýšením tepové frekvence (TF), po kterém následuje interval zotavení. Správně prováděný sprint netrvá déle než 30 sekund.

Sprint začíná v sedle s rukama v pozici 2. Těsně před začátkem intervalu si jezdec nastaví velkou zátěž odpovídající jízdě do kopce. Na začátku sprintu se klienti prudce zvednou ze sedla do pozice rukou 3 s veškerou silou, kterou jsou schopni vyvinout. Jakmile je těžká zátěž překonána (2-5 s), kadence by měla narůstat a šlapání se stane plynulým. V tom okamžiku se jezdci posadí zpět do sedla držíc stejnou frekvenci šlapání a ruce vrátí na pozici 2. *Sprint* není doporučen nikomu, kdo se neúčastnil minimálně dvou Spinning® lekcí týdně po dobu nejméně šesti týdnů. Kadence šlápnutí se pohybuje mezi 90-110 RPM (Goldberg, 1995, s. 1.15).

Pokročilé techniky jízdy

Každou z těchto technik dosáhnou klienti vysoké TF, a proto tyto techniky vyžadují dobrý základ kondice. Noví klienti by se neměli o tyto techniky pokoušet, dokud nebudou mít za sebou několik měsíců tréninku. Pro jejich zvládnutí existují dva typy výuky, a sice Zvyšování kadence (Cadence Building), kdy při neměnné zátěži narůstá rychlost šlapání a Zvyšování zátěže (Resistance Loading), při němž frekvence šlapání zůstává konstantní a zvyšuje se naopak zátěž (Goldberg, 1995, s. 2.04).

Running v kopci

Při runningu v kopci se používá střední až těžká zátěž a pozice rukou 2. Těžiště zůstává nad středem otáčení, a protože trup stabilizuje dolní polovinu těla, dochází jen k mírnému pohybu ze strany na stranu. Pro zvýšenou intenzitu zátěže rozvíjí kardiovaskulární a svalovou vytrvalost. Frekvence šlapání se pohybuje mezi 60-80 RPM. Důležité je vědět, že frekvence nižší než 60 RPM způsobuje větší namáhání šlach a vazů (Goldberg, 1995, s. 2.05).

Skoky v kopci

Při této technice jde o intervalové střídání *kopce v sedle* a *kopce ze sedla*. Skoky v kopci jsou intenzivní a vyčerpávající technika stoupání při kadenci 60-80 RPM. Tento pohyb simuluje obvyklé situace v kopcích na silnici: utržení se z balíku, překonání horských serpentín, překonání vrcholu kopce (Goldberg, 1995, s. 2.05).

Sprinty v kopci

Tuto techniku lze provádět *v sedle* i *ze sedla*. Zátěž by měla být vysoká tak, že by klienti při sprintu neměli být schopni dosáhnout dvojnásobku své frekvence šlapání.

V sedle se užívá pozice rukou 2 a ze sedla pozice rukou 3. Kadence šlapání se pohybuje mezi 60-80 RPM (Goldberg, 1995, s. 2.07).

Vizualizace

Využití technik spojení těla a mysli jsou jedny ze základních součástí Spinning® programu. Mezi ně patří i *vizualizace*, při níž se používají vnitřní představy, které klientovi pomáhají lépe si uvědomit fyzický výkon a spojení s těmi částmi těla, které v danou chvíli pracují. Výběr hudby by měl napomáhat vnitřnímu soustředění (new age, instrumentální hudba, world) a korespondovat s emocemi, které chceme u klientů vyvolat, spíše než sloužit k pobavení (Top 40, rock and roll). Za zmínku stojí fakt, že výzkumy ukázaly, že hudba new age zvyšuje výkonnost (Goldberg, 1995, s. 1.18).

Zahřátí (Warm-Up)

Rozehřátí je důležitým zahájením každé Spinning® lekce, jelikož připravuje a uvolňuje svaly, což vede ke zlepšení jejich pohybu a k prevenci zranění. Kvalitní rozehřátí taktéž znamená věnovat čas psychické přípravě na jízdu. Cílem rozehřátí není se zapotit a unavit svalstvo, nýbrž zlehka s mírnou zátěží s TF mezi 50-65% maximální tepové frekvence (MTF) po dobu alespoň 5 minut připravit své tělo a mysl na trénink (Goldberg, 1995, s. 1.20).

Zklidnění (Cool-Down)

Závěrečné vyjetí završuje Spinning jízdu v podobě pozvolného snižování tepové frekvence téměř až na její počáteční úroveň. Přestože je zklidnění zejména fyzickým přínosem, je třeba se soustředit i na mysl, aby klienti odcházeli s pocitem úspěchu a těšili se na další trénink. Pro využití tepla je dobré zařadit strečink, který by měl vést ke zlepšení stability (Goldberg, 1995, s. 1.20).

Strečink

Provádění protahovacích cviků po každém tréninku přinese nejen instruktorovi Spinning® programu, ale i klientům následující výhody: zvýšení fyzické výkonnosti, lepší psychické a fyzické uvolnění, menší riziko zranění, omezení bolestivosti svalů a snížit tak riziko vzniku svalových dysbalancí. Pro neustálé zapojení během jízdy nejsou kolena a kyčle během šlápnutí nikdy plně natažené, hamstringy a flexory kyčlí se zkracují a proto je důležité tyto svalové skupiny protahovat ihned po Spinning tréninku, dokud je tělo

zahřáté a poddajné. Mezi svalové skupiny, které by strečink měl pojmut a uvádí se v manuálu, se řadí zadní strana stehů (hamstringy), přední strana stehů (kvadricepsy), lýtkové svaly spolu s Achillovou šlachou, ohybače kyčlí (flexory), bedra, hýžd'ové svaly a napínač stehenní povázky (Goldberg, 1995, s. 1.21).

Tvorba aerobního základu

Ke zlepšení tělesné zdatnosti je prvním krokem vytvoření základu aerobní kondice neboli aerobního základu. Slovo aerobní souvisí s vytváření energie využíváním kyslíkového systému a budování základu dá vzniknout výchozí úrovni, z níž lze později pokročit dále. Pro vybudování aerobní zdatnosti je nutné trénovat v aerobní zóně a pro efektivní vstřebávání tréninku si dobu trénování postupně prodlužovat. Maximální aerobní kapacita je definována jako maximální množství z přijatého kyslíku, které je organismus schopen zpracovat při svalové práci. Doba tvoření aerobního základu by měla trvat 6-12 týdnů, přičemž by se v tomto období neměl zařazovat žádný anaerobní trénink. Klienti by se měli pohybovat v rozsahu 65-80% MTF (Goldberg, 1995, s. 1.26), (Grasgruber a Cacek, 2008, s. 42).

Trénink na úrovni anaerobního prahu

Anaerobní trénink je nezbytnou součástí tréninku, nutnou k dosažení vrcholové úrovně kondice, ale pouze za předpokladu dobrého aerobního základu a jen během určitého období roku. Tento trénink, kdy dochází ke spalování glukózy a hromadění laktátu, je zatěžující aktivita a tělo z ní bude těžit pouze tehdy, pokud je u sportovce vybudovaný silný aerobní základ (Goldberg, 1995, s. 1.28).

3.2 Energy Zones™

Spinning® Energy zóny byly navrženy tak, aby rozdělily tréninkové lekce dle TF a mentálních aspektů tréninku. Tělo využívá různé zdroje energie při různých úrovních vynaloženého úsilí. Obecně platí, že většina sportovců využívá v nižších TF převážně tuky a naopak ve vyšších TF zpracovává spíše cukry. Pravidelný trénink posilní srdce, které tak bude pumpovat více krve alepší se i výsledek v různých pásmech TF, a proto je důležitý trénink ve všech Energy zónách (Goldberg, 1995, s. 3.09).

Recovery (Regenerace)

Regenerační trénink je nezbytnou součástí každého kondičního programu. Intenzita tréninku se pohybuje mezi 50-65% MTF. Bohužel je však tento způsob tréninku často opomíjen. Při Recovery by se měla zaměstnat mysl, ale nejdůležitější je však cirkulace krve a kyslíku v těle. Při Recovery by klienti měli být klidní, soustředit se na dýchání. Pokud se použije jízda vestoje, pak jen s nízkou zátěží, při níž se nepocítí bolest svalů. Je důležité zůstat ve vymezeném tepovém pásmu. Jakmile klient cítí únavu svalů nebo překročí horní hranici, měl by snížit zátěž anebo si sednout a pohodlně šlapat, dokud se jeho TF nevrátí do patřičných mezí (Goldberg, 1995, s. 3.10).

Endurance (Vytrvalost)

Vytrvalostní trénink znamená stejnosměrný výdej energie po delší dobu, jehož intenzita se pohybuje mezi 65-75% MTF. Základem této jízdy je nalezení příjemné TF a techniky šlapání, které se dá udržet po delší dobu. Zvýšení aerobní kapacity v průběhu Endurance pomáhá jezdcovi udržet stejnosměrné tempo a déle odolávat únavě. Výdej energie musí být dostatečně velký, aby zvednul TF do daného tepového pásma a po celou dobu tréninku by se měli klienti snažit držet v rozmezí pěti tepů od zvolené TF. Endurance nepatří mezi Energy zóny, při kterých se mění TF, ale mezi ty, které fyzicky a psychicky stimulují tělo, zatímco se jezdec adaptuje na udržení stálé pozice a tepové frekvenci po delší časový úsek za využití dalších základních technik jízdy mimo *jízdy v sedle*, a sice *runningu*, *kopce v sedle* a *ze sedla*, za předpokladu, že si jezdcovi udrží aerobní TF (Goldberg, 1995, s. 3.12).

Strength (Síla)

Silový trénink vede k rozvoji svalové vytrvalosti a síly, jehož intenzita se pohybuje v rozmezí 75-85% MTF a znamená vytrvalé, rovnoměrné šlapání ve velké zátěži. Silová jízda podporuje rozvoj svalů a kardiovaskulárního systému. Při tomto tréninku lze využít pozice *kopce v sedle* nebo *kopce ze sedla*. Velká zátěž způsobí, že se bude hromadit ve svaích laktát. Rozsah TF Strength Energy zóny zahrnuje oblast, kdy tělo přechází z aerobního metabolismu do anaerobního. Regenerace po této lekci je nezbytná. Zvýšená zátěž, které jsou svaly vystaveny, může zapříčinit jejich bolest, která vyžaduje uvolnění při Recovery nebo odpočinek po celý následující den (Goldberg, 1995, s. 3.14).

Interval

Intervalový trénink vyžaduje dobrý základ kondice, který klade důraz na rychlost, tempo, načasování a rytmus. Intenzita se pohybuje mezi 65-92% MTF. Při některých technikách, například při nácviku akcelerace a zklidnění při jízdě v rovinách, se lze dostat do vysokých hodnot RPM, které by však neměly přesáhnout hranici 110. Důležitým cílem této Energy zóny zvané Interval je zdokonalit schopnost se rychle zotavit po velké zátěži. Přestože se při typickém intervalovém tréninku TF pohybuje v hodnotách anaerobní zátěže, je možné provádět i aerobní intervaly. Při aerobním intervalu se TF pohybuje mezi 65% MTF (zotavení) a 80% (interval zátěže). Anaerobní interval má rozsah od 65% (zotavení) po 92% (interval zátěže). Pokud po několika zátěžových intervalech neklesne v běžném čase TF na zotavovací úroveň, je třeba vynechat další intervaly. Tento stav signalizuje, že bylo již dosaženo maximálního přínosu tréninku a s další zátěží se zvyšuje riziko přetrénování. Během zátěžových intervalů lze kombinovat různé techniky – *kopec v sedle*, *kopec ze sedla*, vysokou frekvenci šlapání nebo vysokou zátěž v rovinách (Goldberg, 1995, s. 3.16).

Race Day (Závod)

Spinning® Energy zóna Race Day je určena k tomu, aby dala jezdcům možnost sledovat zlepšení své kondice, kterého dosáhli tréninkem v ostatních čtyřech Energy zónách. Race Day simuluje “časovku“. Spočívá v trvalé zátěži na úrovni anaerobního prahu. Na rozdíl od Energy zóny Interval, kde se střídají úseky velké zátěže a odpočinku, se při Race Day udržuje stálá TF, která odpovídá anaerobnímu prahu. To znamená, že v profilu nejsou žádné *skoky*, *roviny ze sedla*, ani jiné výkyvy tempa. Race Day vyžaduje dobrý základ tělesné kondice a proto by se měl zavádět do tréninku nejméně po dvou měsících tvorby aerobního základu. Není tedy určen začínajícím klientům (Goldberg, 1995, s. 3.18).

3.3 Metodika vedení Spinning® lekce

Ve své přípravě lektor tvoří Spinning®profil, který představuje terén tréninku. Tvorba profilu je prvním krokem k sestavení tréninkové Spinning® lekce. Je na instruktorovi, aby si určil cíl lekce, zvolil patřičný profil a způsob, jak jej klientům prezentovat. Pro složitější cesty se používají Split symboly napomáhající plynulosti, kreativitě a dynamičnosti

průběhu během jedné hudební skladby spojením více symbolů představující jednotlivé techniky jízdy (Goldberg, 1995, s. 1.30 a 2.12).

Spinning® lekce se skládá ze tří základních částí, a sice *příprava, prezentace a zakončení*. Spinning instruktoři jsou povinni poskytnout a zabezpečit efektivní tréninkové podmínky klientům všech úrovní kondice, kterou lze zhodnotit jedině až v průběhu aktuální lekce, a proto je důležité umění improvizace, protože následně poté má instruktor možnost se rozhodnout, zda použije to, co si připravil, nebo jestli vybere jinou hudbu a profil tak, aby vyhověl proměnlivým požadavkům dané lekce. V případě je-li nezbytné lekci přizpůsobit klientům, je více než vhodné toto učinit. Cílem instruktora je prezentovat lekci, která bude vycházet vstříc cílům a plánům klientů, nikoli sebe sama. Instruktor je tu pro lidi, kteří přijdou na jeho lekci a ti by měli získat pocit, že je tu pro ně, proto by se měl snažit znát klientů a udržovat oční kontakt s nimi (Goldberg, 1995, s. 1.29).

3.4 Činnost JGSI instruktora během cvičební lekce

Následující část textu vypovídá o tom, jaké zásady by měl certifikovaný instruktor dodržovat při vedení svých lekcí.

Instruktor přichází na své lekce s dostatečným předstihem, aby mohl zkontrolovat, popřípadě odsranit, technické nedostatky vybavení místnosti.

Instruktor dbá o svůj zevnějšek a svým chováním důstojně reprezentuje SPINNING program a zdravý životní styl.

Instruktor se osobně přivítá se všemi účastníky lekce, přičemž se seznámí s jejich aktuální úrovní trénovanosti, únavy a psychického rozpoložení.

Instruktor zkontroluje správné nastavení SPINERU všech účastníků.

Instruktor pravidelně opakuje v průběhu lekce zásady bezpečnosti jízdy a svým chováním jde příkladem ostatním.

Instruktor dokáže přizpůsobit průběh lekce, resp. její obtížnost i profil tratě tak, aby s ní byla většina klientů spokojena.

V průběhu vlastní lekce využívá instruktor k motivaci klientů široké spektrum vhodných prostředků verbální i neverbální komunikace.

Instruktor je součástí týmu, tak by měl být také vnímán všemi účastníky své lekce.

Instruktor je na lekci kvůli svým klientům, a proto ji nevyužívá pro vlastní tréninkové účely.

Instruktor dokáže vytvořit příjemnou a uvolňující atmosféru a je přirozenou autoritou, klienti pak budou jeho lekce cíleně vyhledávat” (Hnízdil, Kirchner a Novotná, 2005, s. 11).

Spinning® program doporučuje všem klientům vypít pro padesáti minutovou lekci minimálně 1,5 l vody (před, během a po tréninku), aby byla zabezpečena potřebná hydratace (Goldberg, 1995, s. 1.30).

Důležité je klientům připomenout, aby trénovali na takové úrovni kondice, na jaké se budou cítit nejpohodlněji, což je jedním ze speciálních rysů Spinning® programu – možnost každého klienta pracovat na své vlastní úrovni kondice. Instruktor by měl nosit měřič TF, aby motivoval klienty dělat totéž a naučili se tak monitorovat svoji TF kvůli bezpečnosti a výkonnosti. Není třeba rozdělovat klienty do lekcí pro začátečníky a pokročilé. Každý z nich kontroluje svoji vlastní intenzitu cvičení (pomocí monitorů TF nebo subjektivního hodnocení vnímání intenzity), zátěž a styly jízdy. Spinning® program není o soutěžení a tak nechce-li nebo nemůže klient udržovat instruktorem zvolené tempo, je v pořádku, když trénuje na vlastní úrovni kondice (Goldberg, 1995, s. 1.31).

Je vhodné klienty během lekce sledovat. Pokud některý z nich sedí na kole ve špatné pozici, je potřeba mu naznačit, aby přestal šlapat a upravit nastavení kola. Pokud instruktor vidí, že má některý z klientů problémy, měl by sesednout z kola a pomoci, laskavě s ním promluvit, povzbudit ho. Musí umět vést a motivovat své klienty i mimo kolo. Často je to nejlepší způsob, jak je učit - sesednout a vést je tzv. „ze země“ (Goldberg, s. 1.32).

V závěru lekce věnuje instruktor alespoň 5 minut protahování mimo kolo, poděkuje klientům za účast, připomene jim, aby po cvičení doplnili tekutiny (Goldberg, 1995, s. 1.32).

3.5 Výběr hudby ke Spinning profilu

Zpracováno volným překladem z (www.amsciepub.com, 2012). Výběr hudby pro daný profil může být nejpříjemnější stejně jako nejnáročnější součástí přípravy, závisí totiž nejen na pocitech a emocích, ale také na počtu dob za minutu. Hudba by měla být volena dle předem vytyčeného cíle. Jestliže jím je například “rytmus“, měla by skladba obsahovat výrazné přízvučné doby. Naopak je-li jím “soustředění“, volí se instrumentální hudba, při níž není klient rušen texty písně. První skladba (zahřátí) by měla být instrumentální, jelikož začátek lekce je nejvhodnější pro povídání o bezpečnosti a cílech jízdy. Instruktor by měl volit různé hudební styly a nálady, aby oslovil široký okruh klientů (Goldberg, 1995, s. 1.38).

Současný výzkum se zabývá studií hodnotící efekty hudby a světla na fyzický výkon a subjektivní pocity účastníků lekcí indoor cycling. Analýza ukázala, že potěšení ze cvičení bylo znatelně vyšší za doprovodu hudby. Fyziologická měření ukázala, že světlo a hudba neovlivňují množství vyvíjené energie (srdeční frekvence) nebo spotřebovanou (kalorie). Zřejmě nepracují účastníci více během muziky, avšak vykazují větší známky potěšení a méně únavy, když je cvičení prováděné v tlumeném světle a hudebním doprovodu.

3.6 Kontraindikace ve Spinning® programu

Ve Spinning® programu existuje pět základních stylů jízdy a tři pozice rukou. Ve srovnání s typickými skupinovými cvičeními, kde je množství variací choreografie téměř nevyčerpatelné, základní techniky Spinning programu se nemění. Pro zlepšení svého výkonu musí účastníci lekce zdokonalit základní techniky a současně rozvíjet mentální aspekt tréninku. Kreativita instruktora spočívá v komunikaci a způsobu motivace klientů, nikoli v „překrucování“ základních technik. V tomto směru nelze činit něco, co není v manuálu. Pár příkladů činností, které nejsou bezpečné:

- používání jakéhokoliv posilovacího náčiní za jízdy (např. jednoručky). Zvedání činek na kole je neúčinné a nebezpečné. Ovlivňuje také TF a to může narušit trénink ve zvolené Energy zóně;
- držení se za jízdy pouze jednou rukou nebo vůbec. Zvláště při pozici ze sedla nebo při skocích je to velmi nebezpečné, protože pokud by klientovi vyskočila noha z pedálu, mohl by spadnout z kola nebo na kolo a vážně se zranit. V kopci v sedle by se tímto způsobem jízdy přetěžovala bedra, jelikož v pozici, kdy dochází ke značnému ohnutí v kyčelním kloubu, je potřeba mít oporu pro horní polovinu těla. Držet se jednou rukou lze jedině během doplňování tekutin;
- opírat se předloktím o řídítka (triathlonové držení) nebo izolovat jakoukoli část těla. V této pozici jsou boky a páteř příliš ohnuté a krční páteř nepřírozeně prohnutá tím, jak se člověk dívá před sebe, což může vést k bolestem boku, zad a krční páteře. Při jízdě venku zůstává tělo relativně v klidu, protože se kolo pohybuje dozadu a dopředu. Spinner® se nepohybuje, tělo by proto mělo být dostatečně relaxované. K udržení tempa a výkonu je nezbytné zapojit svaly horní poloviny těla;
- jezdit s propnutými špičkami. To může zapříčinit zánět drsnatiny holenní kosti, příliš časté zranění, které zatěžuje koleno, kotník a opěrné struktury;

- jezdit bez zátěže (s výjimkou zahřátí a zklidnění). Jízda se zátěží rozvíjí rychlost, výkon, sílu a vytrvalost. Jízda bez zátěže ve vyšší frekvenci zvyšuje riziko zranění;
- šlapat dozadu. Při tomto pohybu se mohou uvolnit pedály z klik a může tak dojít ke zranění;
- odstraňovat sedlo v průběhu lekce. Snaha Spinning programu je vést každého klienta trénovat na úrovni své kondice. Pokud je mu instruktorem odstraněno sedlo, je mu zároveň znemožněno se posadit a uvolnit. Je nucen přizpůsobit svou kondici té instruktorově. S tímto se při jízdě venku člověk nesetká.
- upravovat klientovi zátěž během lekce. Spinning program vede klienty trénovat na vlastní úrovni kondice, ve svém tempu. Instruktor nemůže objektivně rozpoznat zátěž, jakou klient zvládne. Seřízení brzdy se liší kolo od kola a tři otáčky znamenají u každého kola něco jiného. Je tedy vhodnější se snažit klienty motivovat, aby si sami zvolili odpovídající intenzitu;
- jet v sedle v pozici rukou 3. Touto pozicí užívanou zpravidla pro kopec ze sedla, se v jízdě v sedle naruší ideální biomechanické držení těla a dochází u jezdce k nepřírozenému ohnutí v bocích a páteři. Ve snaze vidět před sebe jezdec přetěžuje oblast krční páteře;
- protahovat se s nohou opřenou o řídítka. Ne všichni klienti jsou dostatečně flexibilní, aby dokázali umístit nataženou nohu na řídítka, aby si protáhli zadní stranu dolních končetin. Je tedy vhodnější k efektivnímu protažení zadní strany končetin užívat střední část rámu kola;
- dělat cokoli, co neobsahuje Spinning instruktorský manuál nebo dělat to, co v něm je špatně. Spinning program je přední světový indoor-cyclingový program především proto, že staví na budování kondice a čerpá z cyklistiky (Goldberg, 1995, s. 1.49).

4 Marketing ve sportu

„Cílem marketingu je poznat a uspokojit potřeby a přání cílových zákazníků.“ Je nutné znát, jak jednotlivci, skupiny a organizace vybírají zboží, nakupují a používají. Úkolem marketingových manažerů při vytváření marketingových koncepcí je právě porozumění kupního chování na cílovém trhu. Spotřební trh se skládá z domácností a jednotlivců, kteří nakupují či vyžadují zboží a služby pro svoji osobní potřebu. Spotřebitelé se mezi sebou liší svým věkem, příjmem, úrovní vzdělání, strukturou výskytu a vkusem. Proto v zájmu rozvoje výrobku a služeb je pro obchodníky důležité, aby uměli rozlišit spotřebitelské skupiny, aby mohli své výrobky a služby přizpůsobit jejich potřebám. *„Smyslem marketingu tedy je vyrábět to, co si zákazník přeje, nabídnout mu výrobky určitou formou a v cenách, které jsou pro zákazníka vhodné, komunikovat se zákazníkem, zajistit dostatečný zisk pro další rozvoj a růst podniku, zajistit spokojenost zákazníků, společnosti (image firmy) a vlastníků firmy (akcionářů).“* (Dědková, Honzáková, 2009, s. 49 a s. 6)

Uplatňování marketingu v oblasti sportu a jeho význam během posledních deseti let je evidentní. Samy sportovní organizace se výrazně zabývají marketingem, protože jim přináší finanční zdroje pro provozování sportovních aktivit. Marketing se svými nástroji začíná v oblasti sportu značně uplatňovat. Je nutné analyzovat a identifikovat své konkurenty, vyvíjet cenové strategie. Zároveň se obchod ve sportu musí zabývat systematickou informovaností zákazníků prostřednictvím propagačních strategií a definovat, jak se sportovní produkt k zákazníkovi dostane (Čáslavová, 2009, s. 97).

Analýza zákazníka ve sportu a analýza konkurence

Znát svého zákazníka, jeho potřeby, požadavky a jeho chování na trhu potřebují nejen obchodní organizace ve sportu, ale i organizace neziskové, které se zabývají obchodní činností. Potřebují znát, z jakých důvodů zákazník kupuje právě jejich sportovní produkt, jaké jsou jeho představy o dalším vývoji produktů, jejich zdokonalování. *„Např. sportovní kluby zabývající se prodejem reklamy, velmi pečlivě sledují, které podniky oslovily konkurenční sportovní kluby, jaká je finanční pozice oslovených firem, které firmy odstoupily od obchodu se sportovní reklamou a z jakých důvodů.“* Každý obchod funguje v určitém okolí. Organizace musí stále sledovat konkurenci, aby získala informace o tom, co konkurenti dělají a co jsou schopni dělat (Čáslavová, 2009, s. 105).

Marketingový mix

Realizace strategie firmy se opírá o čtyři základní nástroje marketingu, které jsou podle anglického Product, Place, Price a Promotion označovány jako čtyři „P“. V našem kontextu je lze označit jako „marketingový mix“, jehož čtyřmi nástroji jsou Výrobek, Distribuce, Cena, Komunikace. *„Marketingový mix je soubor marketingových nástrojů, které firma používá k tomu, aby usilovala o dosažení svých marketingových cílů na cílovém trhu.“* Uvedené nástroje lze využít k uskutečňování krátkodobých i dlouhodobých záměrů firmy. Vhodnou modifikací marketingového mixu – výrobku, cest distribuce, propagační činnosti a vhodnou cenou je možné docílit spokojenosti zákazníka a zároveň získat výhodu v hospodářské soutěži (Dědková, Honzáková, 2009, s. 85).

Základní strategií marketingu je marketingový mix, který kombinuje tyto nástroje – produkt (product), cenu (price), místo (place) a propagaci (promotion). Rozhodnutí, jaké produkty bude firma nabízet pro cílový trh, za jakou cenu, jakým způsobem se produkt dostane k zákazníkovi a zároveň jakým způsobem se bude provádět reklama ve sdělovacích prostředcích, připadá marketingovému managementu (Čáslavová, 2009, s. 108).

Produkt

Nachází se v centru marketingového mixu. Zákazník s ohledem na své potřeby a požadavky hledá funkci a užitek produktu. Sportovní produkt nelze označit jako homogenní. *„Zahrnuje, jak dále je zřejmé, sportovní zboží, služby, osoby, místa, myšlenky s hmotnými i nehmotnými atributy.“* Dle druhu sportovního produktu, který organizace ve sportu nabízí, se velmi liší její marketingová strategie a má vliv na další nástroje jako je cena, místo a propagace (Čáslavová, 2009, s. 109).

Cena

Cena může velmi ovlivnit chování zákazníka při nákupu produktu. *„Tvorba cen u sportovních organizací je úzce vázána na druh produktu, který sportovní organizace nabízí. U některých produktů se lze velmi výrazně opřít o ekonomické kalkulace (např. u sportovních služeb, výrobků), u jiných produktů se spíše bere v úvahu úsudek představitelů poptávky (např. transfer hráčů). Sportovní organizace se při tvorbě ceny opírají o informace o průběhu poptávky, o nákladech a o cenách ostatních konkurentů a o doložení jedinečnosti produktu.“* U sportovních produktů se často při tvorbě ceny počítá s necenovými nástroji marketingu, které hrají svoji roli např. balení, značky, způsob

distribuce, propagace. Necenové nástroje uplatňují psychologický vliv, ale je potřeba z pozice sportovní organizace odhadnout, kolik je zákazník ochoten zaplatit, jaký obrat při této ceně nastane, jaké budou nároky na kapacity a zda se vůbec při těchto podmínkách projekt vyplatí realizovat. *„Další psychologické působení na zákazníka mají různé typy slev a způsoby platby. Velmi výrazně se v oblasti sportu využívají různé způsoby platby a slevy při prodeji sportovních služeb ve fitklubech. Jde např. o časové platby – tzv. permanentky – měsíční, čtvrtletní, pololetní, roční: kde je cena koncipována v závislosti na počtu produktů, které zahrnuje a na době, kterou zahrnuje cvičební jednotka.“* Ceny produktů nabízených ve stejné cenové úrovni vytvářejí cenovou hladinu. Slevy mohou být pro odlišné skupiny zákazníků (např. studenty, firmy, rodiny (Čáslavová, 2009, s. 109).

Distribuce

„Účastník trhu musí zajistit cestu, jak dostat produkt k zákazníkovi.“ Je nezbytné promyslet povahu distribučních kanálů, vyčíslit náklady na distribuci, určit charakter a hustotu distribuční sítě. *„Povaha distribučních cest záleží především na druhu sportovního produktu, na typu organizace, která s ním obchoduje, na zákazníkovi a dalších faktorech. Podstatné pro určení distribučních cest je, zda je sportovní produkt hmotný nebo nehmotný. Hmotný produkt má svůj fyzický rozměr. Obvykle se vyrábí v masové produkci a musí být dopraven do místa prodeje. Nehmotné produkty nemají fyzický rozměr a zahrnují takové sportovní produkty, jako jsou služby, místa a myšlenky. Tady je situace poněkud odlišná. Svědčí o tom příklad služeb.“* Služba není hmotná, zákazník si ji nemůže před zakoupením ohmatat, očichat či ochutnat. Dále také služba nemůže být dána do prodejny nebo uskladněna. Pro sportovní službu musí zákazník navštívit sportovní zařízení. Závěry o provedené službě činí na základě místa, kde je poskytována, toho, kdo ji poskytuje, dle zařízení firmy a propagačních materiálů (Čáslavová, 2009, s. 110).

Propagace

*„Propagací se rozumí přesvědčivá komunikace, prováděná za účelem prodeje produktů potenciálním zákazníkům. Propagace v sobě zahrnuje **čtyři základní činnosti: reklamu, publicitu, opatření na podporu prodeje a osobní prodej**. Dohromady se nazývají propagační mix. Promyšlenost propagačního mixu záleží opět na specifikaci sportovního produktu, ale musí i přihlížet k dalším marketingovým nástrojům, jak jsou výše zmíněné nástroje – cena a distribuce.“* Propagační strategii vytváří manažer a ta může být v různých obdobích vývoje sportovního organizace odlišná. Musí se odvíjet od základních cílů, které management klade, cílových skupin zákazníků, na které má propagace působit, výběru médií, kterých bude využito, finančních prostředků a koncipování propagační zprávy pro danou cílovou skupinu zákazníků (Čáslavová, 2009, s. 111).

5 Analýza přístupu instruktorů k závazné metodice vedení cvičebních lekcí ve vybraných Spinning® centrech

Hlavní část této bakalářské práce tvoří analýza autorizovaných Spinning® center v Mariánských Lázních a Liberci. Analyzování vedení jednotlivých lekcí spočívá v porovnání se závaznou metodikou o jejich vedení a přístupu instruktora ke klientům, která je uvedena jak v oficiálním Spinning® Instructor Manual, který obdrží instruktoři v rámci školení za získáním licence.

5.1 Syntéza poznatků

Následující část je zpracována na základě poskytnutých informací od Milana Kotouna z S-Club Mariánské Lázně. Předmětem tohoto šetření jsou autorizovaná centra v Mariánských Lázních a Liberci, která jsou oficiálně uvedena v databázi center, která platí řádnou licenci, aby mohly nabízet cvičební lekce a považovat se za Spinning® centrum. Oprávněnost používat název Spinning® vzniká nákupem Spinnerů®. Například autorizované centrum S-Club Mariánské Lázně nakoupilo kola Spinnery® NXT od firmy STAR FITNESS a v „balíčku“ získali mimo jiné i výše uvedené oprávnění použití názvu a zároveň i poukázku na proškolení 3 instruktorů.

Centra, která používají název Spinning®, ale nemají k tomu řádnou licenci, nebo u nich trénují lidé bez oprávnění, jsou v hledáčku prodejců Spinnerů®. Pokud centrum i přes upozornění nadále používá ochrannou známku, vystavuje se nebezpečí soudního sporu. Většinou tato centra používají jiný název pro tuto činnost z toho důvodu, že je to levnější.

Z finančních důvodů dochází k tomu, že ne všechna centra, která člověk navštěvuje pro zálibu Spinning® programu, mají licenci a také ne všude vedou lekce školení instruktoři. Je dost možné, že si jsou této situace vědomi a proto prezentují své lekce jako kondiční a neoznačují je jako Spinning® lekce. Nebo tomu může být naopak. Odpovědnost náleží majiteli.

5.2 Cíle výzkumného šetření

Na základě vhodně sestavených hodnoticích kritérií (viz Příloha1.) zanalyzovat ve vybraných Spinning® centrech přístup jejich instruktorů k závazné metodice vedení cvičebních lekcí.

5.3 Metodika výzkumného šetření

Šetření je realizováno ve vybraných autorizovaných centrech Mariánských Lázní a Liberce. Záměrně je zvoleno zimní období měsíců únor a březen, kdy se předpokládá vysoká účast na cvičebních lekcích. Analýze je podrobena celkem čtrnáct instruktorů a navštíveno tedy čtrnáct lekcí. Šetření je uskutečňováno anonymně za osobní účasti autorky na cvičební lekci metodou pozorování. Autorka se účastní lekcí jako klient a hodnotí metodiku vedení lekcí a přístup instruktorů ke klientům na základě předem sestavených hodnotících kritérií (viz Příloha 1.). Jednotliví instruktoři budou ve zpracování výsledků označeni písmeny abecedy pro zachování anonymity.

5.4 Výsledky a diskuze

V následujícím zpracování jsou uvedeni instruktoři center v Mariánských Lázních a Liberci. Jsou zde podrobněji popsány jejich způsob vedení lekcí a přístupu ke klientům. V závěru této podkapitoly jsou vybraná hodnocení na základě kritérií kvantifikována (viz Tabulka 1.).

5.4.1 Mariánské Lázně

S-Club Mariánské Lázně

Instruktor A

Na tomto instruktorovi je vidět, že ho prezentace lekce baví. Podává ji zábavně. Avšak nejsou koncipovány dle Energy Zones™. Velmi často jeho lekce připomínají estrádu. Přichází dostatečně brzo před začátkem hodiny. Nevykazuje známky snahy pomoci klientům, neopravuje chybná nastavení kol, chybná držení tempa v průběhu lekce nebo chybná postavení těla nevyhovující dané technice. Chybí individuální přístup ke klientovi a přizpůsobení lekce danému seskupení klientů.

Výběr hudby je pro každou lekci stejný. Objevují se zremixované disco a techno písničky vhodné spíše pro lekce aerobiku. Nenabízí širší spektrum hudby, aby si v tom každý z klientů našel to své. Navíc tento žánr nepůsobí příliš motivačně. Kadenci volí instruktor A velmi nevhodně. Rovina, při které se klienti mají zahřát a připravit na svůj trénink, má zpravidla příliš rychlé tempo kolem 120 BPM, a taktéž u závěrečného vyjetí. Nejenže toto tempo je již mimo vymezenou hranici danou manuálem 60-110 RPM, ale také je nad fyzické možnosti většiny klientů, pro které by měla být hodina určena. Nutné je také zmínit to, že pro running v zátěži limitován kadencí 60-80 RPM, volí často nadměrně rychlé tempo vhodnější jak bylo již řečeno, pro cvičení aerobiku.

Instruktor A působí sportovně a je vždy oděn do dresu s logy Spinning® programu. S klienty během lekce komunikuje. Závěrečný strečink provádí pečlivě. Protáhne všechny důležité svalové skupiny, které by se po lekci protáhnout měly. Zároveň používá měřič TF, ovšem vzhledem k tomu, že nejedí dle Energy Zones™, tak v tomhle směru to nemá takový význam, ale alespoň motivuje klienty snímat práci svého srdce (měřiče TF si mohou zapůjčit). Myslí to dobře, ale s filosofií a pravidly Spinning® programu se jeho lekce rozchází.

Instruktor B

Tato instruktorka nemá lekce sestavené dle Energy Zones™. Má snahu převážně sestavit Strength hodinu v rozmezí 75-85% maximální SF, ovšem BPM a RPM ji takřka nic neříká, takže výsledek tvoří směs písniček a nahodilých technik jízdy. Úvodní skladby, které by měly být v rozmezí 90-110 RPM, aby se klienti dostatečně zahřáli, rozdýchali, volí často v tempu příliš pomalém. Naopak skladby, které mají 120 BPM a měly by se jet v 60 RPM, což je dolní hranice, udává jet ve 120 RPM, které jsou nejenže nadlimitní, co se pravidel týče, ale i nad rámec možností klientů. Instruktorka nevede lidi k tomu, aby se naučili vnímat hudbu, tempo, každý si v hodinách jede, jak ho napadne. Na hodiny přichází s předstihem, ovšem klientům se nevěnuje. Nově příchozím na hodinu se podáním ruky nepředstaví. Sama nenabídne pomoc s nastavením a chybná neupraví. Mnoho klientů tak jede v nesprávném nastavení kola. Úvodní slova o průběhu lekce a základní bezpečnostní opatření nechyběla. Instruktorka čte průběh lekce z papíru a fixně se drží toho, co má předem připravené. Jednoznačně zde chybí individuální přístup ke klientům. Obvyklým oblečením, ve kterém prezentuje své lekce, je zcela neadekvátní. Tvoří jej bavlněné tričko s vrchním dílem bikin a bolerko s bavlněnými elastickými kalhotami. Během lekcí neužívá měřič TF. Ve svých lekcích, které vede v závislosti na situaci z kola či „ze země“, neobejde klienty, zda je vše v pořádku či aby je opravila. Provádí protažení při závěrečném strečinku základních svalových skupin, které se běžně protahují na lekcích.

Instruktor C

Tento instruktor nedodržuje koncepci Energy Zones™. Až příliš je však zaměřen na kopcovité profily a klienti jsou z toho nadšeni, že mohou „drtit“ kopce. Na jeho hodinách je velmi vidět, že se klienti naučí a přizpůsobí rukopisu instruktora. Lekce jsou tímto typické. Na hodiny přichází s časovým předstihem, ovšem nijak se neangažuje v pomoci klientům s nastavením. Stalo se, že novému klientovi pomohl s nastavením kola na

požádání. Žádné bližší instrukce neposkytuje, přestože dotyční jsou na hodině poprvé. Výběr hudby je pestrý, ovšem zdaleka to nejsou skladby doporučené manuálem. Instruktorka volí hudbu dle toho, co se jí líbí a to považuje za motivující. Skladby jsou v souladu s RPM a BPM a korespondují se zvolenou technikou jízdy. Během hodiny neobejde klienty, zda něco nepotřebují. Instruktorka je oblečená do cyklistického oděvu a působí reprezentativně. Klienti se nedočkají toho, že by jim opravil chybné nastavení. Nevysvětluje, nepřizpůsobuje lekci individuálním potřebám a dané sestavě klientů. Chybí zde individuální přístup. Strečink prováděn s nízkým důrazem, velmi rychle. Dá se říci, že je odbýván. Vystupuje s měřičem TF.

Instruktorka D

Hodiny instruktorky D nejsou stavěny dle Energy Zones™. Instruktorka je komunikativní, seznámí klienty s průběhem lekce. V úvodu zkontroluje u klientů utažení řídítek. Instruktorka vystupuje reprezentativně, nevnučuje se. Chybí však individuální přístup ke klientovi. Vede-li hodinu ať už ze svého Spinneru® či tzv. „ze země“, po celou hodinu nedojde k jedinému klientovi, aby ho opravil, popř. poradil. Doposud jediný, který volí instrumentální skladby pro úvodní zahřátí, při kterých může seznámit klienty s průběhem a neruší ho slova písničky. Rozumí práci s BPM skladeb a následně volí správnou techniku jízdy s patřičným RPM. Výběr skladeb vzhledem k BPM je pestřejší než u všech předchozích A, B, C, hodina tedy nepůsobí monotónně a demotivačně. Měřič TF neužívá. Strečink má standardní průběh, tzn. základní svalové skupiny uvedené v manuálu.

Instruktorka E

Ačkoli jsou jeho hodiny nejvíce obsazované, tak nejsou koncipovány dle Energy Zones™. Jeho lekce připomínají Race Day. Právě proto patří k nejvíce náročným, tempově nejrychlejším. Je minimum klientů, kteří takové nasazení zvládají. Manuál určuje maximální rychlost 110 RPM, a tu standardně přesahuje v rovinách a runningu. Výběr hudby je různorodý, snaží o známé skladby z rádií pro zpestření. Ovšem tyto výběry připomínají spíše Top Ten hitparádu. Nejsou příliš v souladu s filosofií Spinning® programu. Instruktorka má reprezentativní vystupování, jeho fyzická zdatnost je na odpovídající úrovni. Ale je především nutné zohledňovat klienty a jejich úroveň kondice. Pro trénované jedince ovládající zásady Spinning® programu (tempo, techniku, práce se zátěží) to v jistém směru může být výzvou. Ovšem překonávat své možnosti lze jednou za čas jako zpětná vazba trénování, nikoli se překonávat každou lekci. Instruktorka představí

klientům, co je během lekce čeká. Proběhne i kontrola nastavení u klientů a jsou-li dostatečně utažené kolíky. Během svých lekcí používá měřič TF. Jednotlivé techniky předvádí ve správném provedení. Závěrečný strečink proběhne v základní rovině, nezbytné je protaženo.

Z předchozích hodnocení je patrné, že instruktoři centra S-Club nevytváří své hodiny dle Energy Zones™. Instruktoři se odklonili od filosofie Spinning® programu. Hodiny každého z těchto lektorů obsahují něco pozitivního a negativního. Záleží na tom, čemu dát přednost před čím při rozhodování se, kterého navštívit. Schází u nich osobní přístup ke klientům a chybí snaha pomoci klientům s nastavením kol nebo ta chybná opravit. Výběr skladeb není u většiny příliš motivující. Kromě instruktorů C a D většina nepracuje správně s BPM písniček a následně s RPM. Klient začátečník, který přijde na lekce Spinning® programu to bude mít velmi těžké, jelikož se instruktoři klientům příliš nevěnují nebo tvoří lekce mimo pravidla tohoto programu a nad fyzickou zdatnost klientů.

5.4.2 Liberec

Bazén Liberec

Instruktor F

Lekce tohoto instruktora nejsou sestavovány dle Energy Zones™. Klienty při svých lekcích přivítá, komunikuje s nimi. Avšak vždy chybí pár slov, co klienty během tréninku čeká. Během svých lekcí trénuje sám pro sebe. Úvodní skladby mívají 120 BPM, což je nad povolený rámec. Toto BPM jede v 60ti RPM, což je pro zahřívací skladbu nevhodné tempo. V průběhu lekce nesleze z kola k jedinému klientovi. V jeho hodinách chybí individuální přístup ke klientům. Mnoho klientů v jeho hodinách jezdí s chybným nastavením. Nedochází k jejich opravení na začátku hodiny, ani v jejím průběhu. Výběr hudby, kterou vybírá pro své lekce, je vhodný spíše pro lekce aerobiku. Skladby mají příliš rychlé BPM (nad 110 BPM), tím pádem RPM je poloviční, tudíž pomalé. Z toho vyplývá, že s RPM a BPM neumí příliš pracovat. Náhodně volí skladby bez jakéholi záměru. Lekce staví silově, tzn. kopce a klienty nabádá k co největší zátěži. Nevhodně volí techniku a tempo hudby. Úseky, které jsou svoji vyšší zátěží vhodné pro kopec ve trojkách, jede v runningu v zátěži. Jednotlivé techniky nepředváděl ve správném provedení. Závěrečný strečink provádí v odpovídajícím rozsahu.

Instruktor G

Lekce nesestavuje dle Energy Zones™. Lektorka neuvede, co klienty v hodině čeká. Umí pracovat s tempem a výběrem skladeb s patřičným BPM. Ovšem nevhodně volí techniky jízdy s RPM/BPM hudby. Pro kopec ve trojkách, který se vyznačuje velkou zátěží, volí příliš rychlé tempo, které by se mělo jet v spíše v runningu. Zcela zde chybí individuální přístup ke klientům. Nevěnuje pozornost novému klientovi, aby se vyvaroval náročnějším technikám jako začátečník. Neposkytuje instruktáž, nepomůže s nastavením, nepřizpůsobí mu lekci, přestože sedí poprvé na Spinneru®. Lektorka komunikuje s klienty, působí příjemně a sportovně, reprezentativně. Za celou hodinu však nesleze ze svého kola, nejde nikoho opravit. Mnoho klientů v jejích hodinách jezdí s chybným nastavením. Je evidentní, že lidé jsou zvyklí si jet pro sebe, nikdo se o ně nestará, neopravuje. Instruktor si jako všichni již uvedení jede sama pro sebe. Strečink provádí v 5-ti minutách, protáhne základní nezbytné svalové skupiny. Techniky jízdy předvádí ve správném provedení. Stejně tak protažení hamstringů instruuje s opřenou nohou o střed Spinneru® jak je to z její pozice správné a uvedeno v manuálu. Tato pozice efektivně splní účel a není potřebné, aby klienti dávali své nohy až o na řídítka.

Instruktor H

Lekce tohoto instruktora nejsou sestaveny dle Energy Zones™. Sám nejedí s měřičem TF. Lekce nemají žádnou koncepci. Respektive jsou založeny na neustálém stoupání do kopce se zátěží. Jeho motivační věty zní: „Kdo nestoupá, ten se šetří“. V jeho přístupu schází individuální zacházení s klienty. Chybná nastavení kol u klientů neopravuje. Neinstruuje klienty, jak pracovat se zátěží. Neopravuje u nich špatnou techniku jízdy např. klient jedoucí ve vysokém tempu s lokty opřenými o řídítka. Během svých hodin nesleze ze svého kola, trénuje sám pro sebe. K průběhu lekce se nijak nevyjádří. Nedochází u něj ke sladění techniky a hudby, tempa. Výběr hudby je pestrý, ovšem ne mnoho motivační. Veškeré skladby má upravené, zrychlené. Diktují klientům rychlé tempo, opět spíš sprint. Klienti se snaží stíhat toto tempo. Ze strany instruktora nedochází k instruktáži o práci se zátěží a opravování nedostatečné zátěže. Kopec ve trojkách definování rozmezím 60-80 RPM a velkou zátěží, jede na skladbu, kterou záměrně zrychlí na 90 BPM, a dochází ke kolizi techniky, tempa a zátěže. Závěrečné protažení provádí v optimálním rozsahu. Protáhne základní svalové skupiny, které se běžně protahují a jsou uvedeny v manuálu.

Instruktor CH

Lekce tohoto instruktora nejsou stavěny na základě Energy Zones™. Jeho hodiny nemají žádnou koncepci. Celých padesát minut vyplní sprinty v zátěži. V úvodu hodiny přivítá klienty, ale nepřiblíží jim průběh hodiny, aby si mohli rozvrhnout své síly. Stalo se, že hodinu uvedl slovy, že nemůžu jet tak, jak by si představoval. Přestože instruktoři mohou vést své lekce tzv. „ze země“, tuto možnost nevyužil a tvrdě trénoval pro sebe. Neopravuje chybná nastavení kol klientům. Novým lidem, kteří byli na jeho hodině poprvé, se nepředstavil, nezeptal se na jejich výchozí stav a zkušenost se Spinning® programem. V lekcích nedochází k úvodní skladbě v rozmezí 90-110 RPM na zahřátí. Naopak pouští skladby mezi 80-90 RPM, což je příliš pomalé. Hodiny jsou neustálé kopce, které jsou v neadekvátně rychlém tempu. Jsou to sprinty v zátěži. Skladby má upravené, stupňovitě zrychlované. A po těchto rychlých úsecích zvolí odpočinek, skladbu, která má 60-80 RPM, tudíž je potřeba víc v zátěži, místo aby dal rovinu v 90-110 RPM. Se špatným a neopraveným nastavením kol a bez instruktáže o práci se zátěží se klienti snaží dosáhnout instruktorovo tempo. Jeho fyzická zdatnost je na dobré úrovni, což prokazuje tím, že ve své fyzicky nadsazené hodiny zvládne. Lekce by měly být tvořeny pro klienty se snahou přizpůsobit se jejich kondici a psychice. Motivuje tím způsobem, že nabádá klienty se nešetřit a pořádně se do toho opřít. Strečink provádí v základní rovině.

Instruktor I

Lekce této instruktorky nejsou stavěny dle Energy Zones™, jsou stavěné jako postupné stoupání do kopců. V jejích hodinách nechybí úvodní zahřátí, kterému věnuje zhruba deset minut, trénink, závěrečné vyjetí a následně poté strečink. Byť v jejích hodinách chybí individuální přístup, mluví v průběhu lekce na klienty. Promlouvá k nim nejen proto, aby je motivovala, ale aby věděli, co je v následující chvíli čeká. Instruktorka jezdí tak, aby zvládla mluvit na klienty, netrénuje pouze pro sebe. Upozorní vždy klienti, kdy je dobré se napít, jakou technikou a s jakou zátěží pojedeme v následující chvíli a jak dlouhý bude. Klienti vědí, jak si mají rozvrhnout síly. Neuvede na začátku hodiny sice, jak bude vypadat profil hodiny, ale informuje průběžně. Je patrné, že jezdí pro lidi. Ovšem během lekcí neschází z kola, neobejde klienty a osobně se jich nezeptá na nic, neopraví tempo. Výběr hudby není příliš v souladu s pravidly BPM skladeb a náležité RPM. Často volí skladby s BPM nad rámec maximálních 110 RPM (větší než 120 BPM). Proto se jí většinou rozchází tempo, vybraná technika a rytmus hudební skladby. Instruktorka jezdí s rukama v pozici 2 ve špatném provedení. Lektorka je přítomna s předstihem před

začátkem hodiny. Nepoužívá měřič TF. V průběhu strečinku předvádí neobvyklé cviky na protažení těla, ovšem některé cviky zvláště na dolní polovinu těla (hamstringy, přední stehenní sval, hýžd'ový sval) vynechává.

Z předchozích hodnocení lekcí v centru Bazén Liberec vyplývá, že instruktoři nevytváří své lekce dle Energy Zones™ a nedodržují tak koncept a filosofii Spinning® programu. Instruktoři se klientům příliš nevěnují. Neopravují chybná nastavení a v lekcích vyjma instruktora I, trénují ti zbylí ve svých lekcích sami pro sebe. Nezajímají se o nové klienty. Lektoři bez výjimky nepracují dobře s BPM skladeb a neřídí tak dle toho RPM. Klient obecně, tím spíše začátečník to v tomto centru bude mít těžké a nedočká se ani základní instruktáže, jak zacházet s kolem a pracovat se zátěží. Zcela zde chybí osobní přístup ke klientům, tvoření a vedení lekcí pro lidi. Instruktoři neberou v úvahu odlišnou fyzickou kondici klientů, kteří navštěvují jejich hodiny.

2BFit Club

Instruktor J

Tato instruktorka netvoří své lekce dle Energy Zones™ jak je uvedeno v instruktorském manuálu. V jejích hodinách chybí úvodní skladba v náležitém rytmu a kadenci pro zahřátí. Novým klientům se nepředstavuje, nepodá jim ruku. Chybí individuální přístup. Lekci nepřizpůsobí dané úrovni klienta, byť by to bylo vhodné. Instruktorka se ve svých hodinách věnuje sama sobě. Neopravuje chybná nastavení kol u klientů a jejich množství zátěže. Nevysvětlí jim, jak pracovat se zátěží. Během celé hodiny nesleze z kola k jedinému klientovi, aby opravila jeho techniku, zátěž, přizpůsobila jeho zdatnosti. Neuvede hodinu slovy, co klienty během tréninku čeká. Tím, že nejedí dle Energy Zones™, chybí tedy i komentář, jaký profil dnes klienti pojedou. Působí reprezentativně, vhodně sportovně oblečená, ale nepůsobí příliš autoritativně. Výběr hudby, kterou používá pro své hodiny, by byl vhodnější pro lekci aerobiku. Skladby působí nemotivačně. Nevhodně volí techniku jízdy a rychlost otáček vzhledem k BPM skladeb. Nepoužívá měřiče tepové frekvence. V závěru hodiny má skladbu na vyjetí, ovšem neodpovídá rozmezí 90-110 RPM. Závěrečný strečink provádí v optimální šíři, protáhne důležité svalové skupiny. Nevhodně instruuje klienty k protažení hamstringů, kdy pratahovanou nohu pokládá až na řídítka, nikoli na střed Spinneru®. Na úplný závěr se nabídne klientkám, že mohou ještě dále posilovat na břicho.

Instruktor K

Instruktorka netvoří lekce dle Energy Zones™. Na hodině je přítomna s dostatečným časovým předstihem. Nechybí u ní úvodní skladba na zahřátí, kterému věnuje dostatečné časové rozmezí. Lektorka nepoužívá měřič tepové frekvence. Chybí u ní osobní přístup ke klientům. Jede ve svých hodinách pro sebe. V průběhu lekce nesleze ze svého kola k jedinému klientovi, byť je potřeba opravit tempo nebo nastavení kola. Klientky pak mají chybně nastavená kola (příliš nízko sedlo nebo příliš vepředu). Výběr skladeb pro sestavení hodin nemá příliš motivující. Používá diskotékové skladby a současné rockové, které mohou klienti znát. Nedokáže příliš pracovat s BPM hudebních skladeb a následně jet v patřičném RPM. Často se právě rozchází rychlost šlapání, kterou udává písnička a technika, kterou instruuje lektorka. Pro skladby v rozmezí 80-90 RPM volí techniku kopec ze sedla. Je to příliš rychlé tempo, pro které je vhodnější running. Chybně předvádí pozici rukou dva. Instruktorka svým vystupováním a oděvem působí nadšené a reprezentativně. V závěru hodiny nechává prostor pro vyjetí. Závěrečný strečink provádí pečlivě, protáhne veškeré nezbytné svalové skupiny, které jsou při jízdě na kole namáhány.

Instruktor L

Autorce se nepodařilo získat informace metodou pozorování za její osobní účasti, jelikož vybrané termíny Spinning® lekcí této instruktorky v záměrně zvoleném období měsíců únor, březen, byly rušeny pro nedostatečný počet přihlášených klientů.

Instruktor M

Autorce se nepodařilo získat informace metodou pozorování za její osobní účasti, jelikož vybrané termíny Spinning® lekcí tohoto instruktora v záměrně zvoleném období měsíců únor, březen, byly zrušeny pro nedostatečný počet přihlášených a klientů nebo nepřítomnost instruktora v městě Liberec.

V centru 2BFit Club byla provedena analýza pouze dvou instruktorů ze celkového počtu čtyř instruktorů. Tito dva, jejichž hodiny autorka absolvovala, netvoří své lekce dle Energy Zones™. Chybí v jejich hodinách individuální přístup ke klientům. Neopravují chybná nastavení kol klientů. Během lekcí trénují sami pro sebe. Instruktorky nepracují s motivujícím skladbami a neberou zřetel na manuálem vymezené BPM písniček a následně s ním související RPM. K danému RPM skladeb nevhodně volí techniku jízdy.

Dochází u nich buď k chybnému instruování techniky jízdy, nebo předvádí náročné provedení protahovacích cviků při závěrečném strečinku.

Informace se podařilo získat z celkového počtu čtrnácti instruktorů pouze dvanáct pro nízký počet zájemců o lekce instruktorů L, M v centru 2BFit Club. Následující závěry (viz Tabulka 1.) jsou vztaženy k počtu těch, kterých se autorka zúčastnila.

Tabulka 1. Souhrnné výsledky průzkumu

Instruktor	Lekce v tepových zónách	Užívá měřič TF	Skladba lekce	Hudba	BPM RPM	Kontraindikace	Technika jízdy	Osobní přístup	Strečink
A	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano
B	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano
C	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne
D	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano
E	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano
F	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano
G	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
H	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano
CH	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano
I	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano
J	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano
K	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano
Výsledek	0,0%	41,7%	91,7%	8,3%	16,7%	41,7%	33,3%	0,0%	83,3%

Hodnoty „Ano“ jsou kladné a splňují dané kritérium hodnocení. Hodnoty „Ne“ jsou záporné a nesplňují kritéria hodnocení.

Výsledný řádek tabulky vypovídá o tom, kolik procent z testovaných dvanácti instruktorů splňuje nebo naopak nesplňuje dané kritérium hodnocení. Instruktoři zcela neobstáli ve tvorbě lekcí dle tepových zón a v oblasti osobního přístupu ke klientovi, přičemž instruktoři sami používají v hodinách měřič tepové frekvence ze 41,7 %, jak je možné vidět v druhém sloupci tabulky. Dále lze říci, že pracovat s hudbou umí pouze 8,3 %, s BPM a RPM umí 16,7% z celkového počtu. Dále je možné konstatovat, že práci s technikou jízdy zvládá 33,3 %. Ve skladbě lekcí a oblasti strečinku instruktoři obstáli dle uvedených dat nejlépe.

Centrum S-Club Mariánské Lázně umožňuje zapůjčit měřiče tepové frekvence svým klientům. Práce se sportesterem během zátěže je nedílnou součástí metodiky vedení a vytváření Spinning® lekcí. Přestože klienti měřič tepové frekvence nepoužívají, instruktoři by se měli držet pravidel tvorby a vedení lekcí, jestliže pochopili princip. Stejně tak by měli udržovat osobní přístup ke cvičícím a zohledňovat jejich věk, zdravotní stav, úroveň jejich fyzické zdatnosti a jejich pokročilost.

Autorka si klade otázku, jak je možné, že se potvrdila očekávání, a sice že instruktoři nedodržují metodiku vedení lekcí. Domnívá se, problém nesouvisí zcela se samotnými instruktory a jejich licencemi, za které se platí finančními prostředky. Společnost Mad Dogg Athletics, Inc., která prodává licence, má zřejmě větší zájem prodávat co nejvíce centrům a budoucím instruktorům svoji značku než aby zájem spočíval v tom, zda se dodržují pravidla Spinning® programu a metodika vedení cvičebních lekcí. Autorka si myslí, že pokud si někdo nechá něco patentovat, mělo by mu záležet na tom, v jakém pojetí se to přenáší dál, pokud není jeho primárním cílem pouze vydělat co nejvíce peněz. Klienti a obecně zákazníci očekávají, že značka jim zaručí relativní kvalitu. Naopak firmy se snaží získat zákazníky, kteří budou věrní značce s očekáváním určitého standardu, který je pro ni specifický. Ve Spinning® lekcích tohoto programu dochází ke kolizi kvality a ochranné známky.

5.5 Závěry výzkumného šetření

Z celkového počtu čtrnácti instruktorů ve vybraných centrech bylo podrobena analýze pouze dvanáct. Ukázalo se, že 66,7 % z nich nedokáže pracovat s technikou jízdy, z 91,7% nepracují s vhodným výběrem hudby a s BPM a RPM umí pracovat pouze 16,7 %. Dále lze vidět, že 58,3 % provádějí kontraindikace ve svých lekcích. Osobní přístup a snaha přizpůsobit fyzickou náročnost lekce tělesné zdatnosti, věku a zdravotnímu stavu klienta zcela schází.

6 Komparace cenových nabídek vybraných Spinning® center

Ke zpracování informací o finanční náročnosti provozování Spinning® programu se nepodařilo získat kompletní informace. Oslovena byla autorizovaná centra v Mariánských Lázních a Liberci. Informace, které se podařilo získat, poskytnul Milan Kotoun z S-Club Mariánské Lázně a jsou uvedeny v následujícím zpracování. Zbylí, kteří byli osloveni a požádáni o potřebné informace, odmítli odpovědět.

Oprávněnost používat název Spinning® vzniká nákupem Spinnerů®. Sportovní centrum S-Club Mariánské Lázně nakoupilo Spinnery® NXT od firmy STAR FITNESS. Touto koupí centrum mimo jiné získalo také oprávnění k použití názvu spolu s poukázkou na proškolení tří instruktorů.

Cena kurzu na proškolení instruktora je různá. Instruktoři v S-Club Mariánské Lázně platili 8500 Kč. Přesněji řečeno tuto částku uhradila nejprve firma a instruktoři si ji „odjezdili“ ve svých lekcích. Na základě domluvy dostávají za každého klienta na své hodině částku ve výši 25 Kč. Museli tedy „odjezdit“ celkem cca 34 lekcí po deseti klientech. Počet Spinnerů® činí 10+1 instruktorské. Stává se, že se přijde 11 klientů a instruktor tedy své kolo zapůjčí. Jakmile byly peníze od instruktorů navraceny firmě, začali pobírat domluvené odměny. V současné době lze na internetu nalézt školení i za 4500 Kč.

Na webových stránkách www.spinning.com má každý z certifikovaných instruktorů své přihlašovací údaje. Má zde možnost zjistit počet svých dosažených „STAR“ bodů, které sbírá absolvovanými školeními. Jejich obnova, prodlužování či ostatní nadstavbové kurzy pro vyšší vzdělání instruktora jsou čistě v jejich režii.

Každá licence instruktora se vztahuje pouze k jeho osobě, přestože ji zaplatil majitel centra. Nezabrání tak případnému odchodu instruktora. Samozřejmě je možné vztah zpečetit smluvně, ale na výrazně jednostranně nevýhodnou smlouvu by dotyčný asi nepřistoupil. V tomto centru je spolupráce založená spíše na dobrých vztazích mezi vedením a instruktory. Zatím to poměrně funguje.

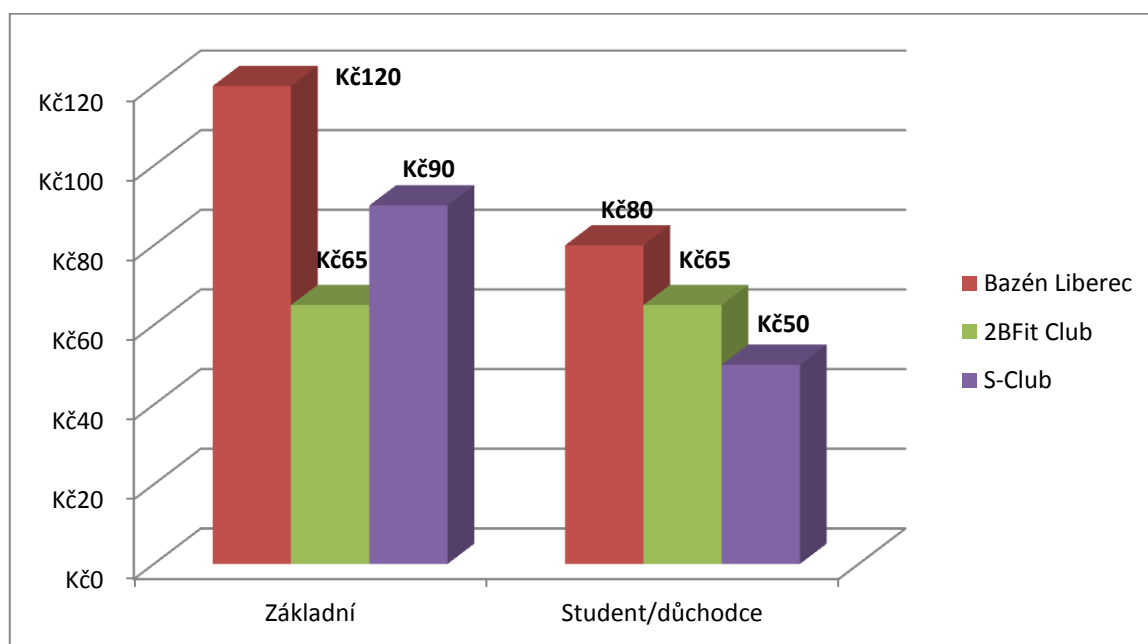
Licence Instruktor Spinning® programu má obecnou platnost. Z právního hlediska je možné vést lekce s touto licencí ve všech sférách. Ať už v komerční sféře, neziskových organizacích, ve školství (základní a střední školy, školní zájmová zařízení – např. domy dětí a mládeže, střediska volného času, školská výchovná a ubytovací zařízení, školní zařízení pro ústavní výchovu). Záležitost získání brigády či zaměstnání instruktora je vždy na základě jednání se zaměstnavatelem.

Účast na školení Spinning® programu není nijak omezena věkem. Kurzu se může zúčastnit prakticky kdokoliv. Tento kurz může absolvovat i osoba mladší 18 let se získáním licence. Avšak tu lze plně využít až po dovršení plnoletosti. Pokud vyučuje instruktor s licenci ve věku 15-17 let, musí být při výuce přítomný další proškolený instruktor starší 18 let, který na sebe převezme právní odpovědnost za klienty. Tedy je možné získat licenci, následně vést Spinning® lekce i před dovršením plnoletosti, ale během vedení hodiny musí být přítomen a asistovat starší instruktor. Toto pravidlo platí i u ostatních druhů licencí.

Cenové nabídek vstupů v Mariánských Lázních a Liberci

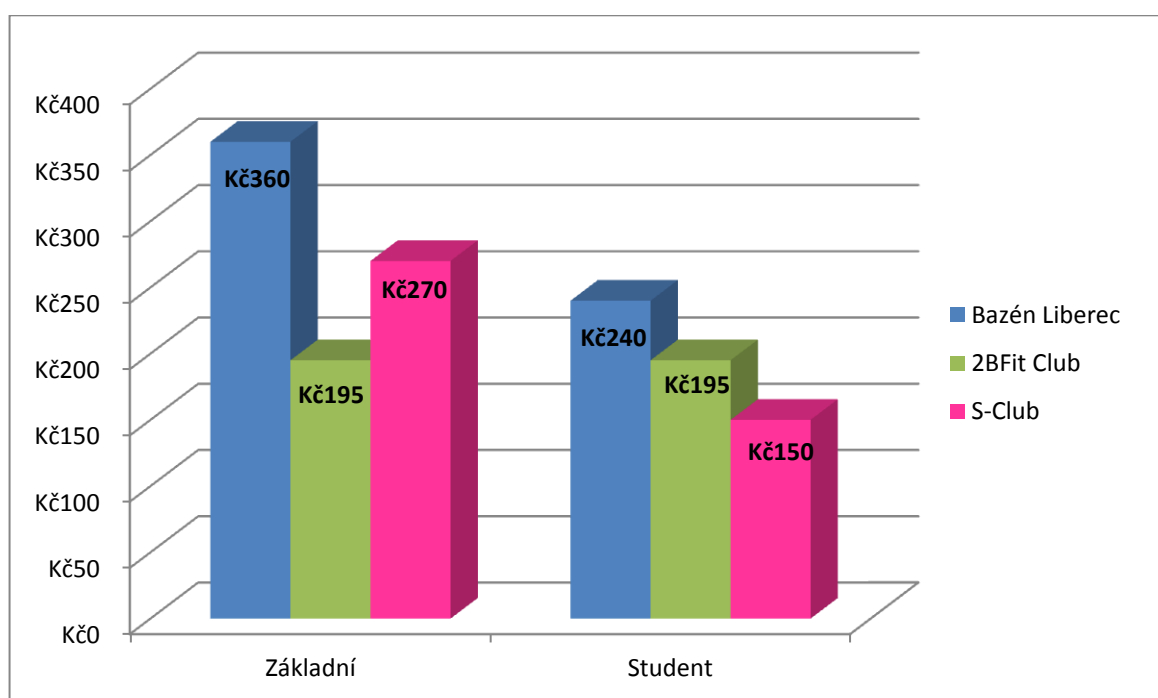
Lekce sestavovány dle tepových zón definovaných Energy Zones™ obnáší tréninky v Endurance zóně, Strength, Interval, Recovery, Race Day. Každá má svůj specifický význam pro fyzickou zdatnost a cíl tréninku klientů. V této souvislosti by klienti měli používat sporttester, aby mohli snímat svoji tepovou frekvenci, přičemž instruktor by měl jít příkladem. Klient Spinning® programu by se měl věnovat tréninku 2-3 třikrát týdně, lépe třikrát týdně. Klient by měl navštěvovat cvičební lekce takové, které jsou vedeny dle metodiky uvedené v oficiálním manuálu.

Návštěvy cvičebních lekcí center sportovních center nejsou (zejména z dlouhodobého hlediska) levnou záležitostí. Cenové úrovně vstupů nezávisí na velikosti a geografii města, ve kterém se nacházejí, a tedy nekorespondují s počtem potenciálních klientů (viz obrázek 2.).



Obrázek 2. Základní a studentské vstupné

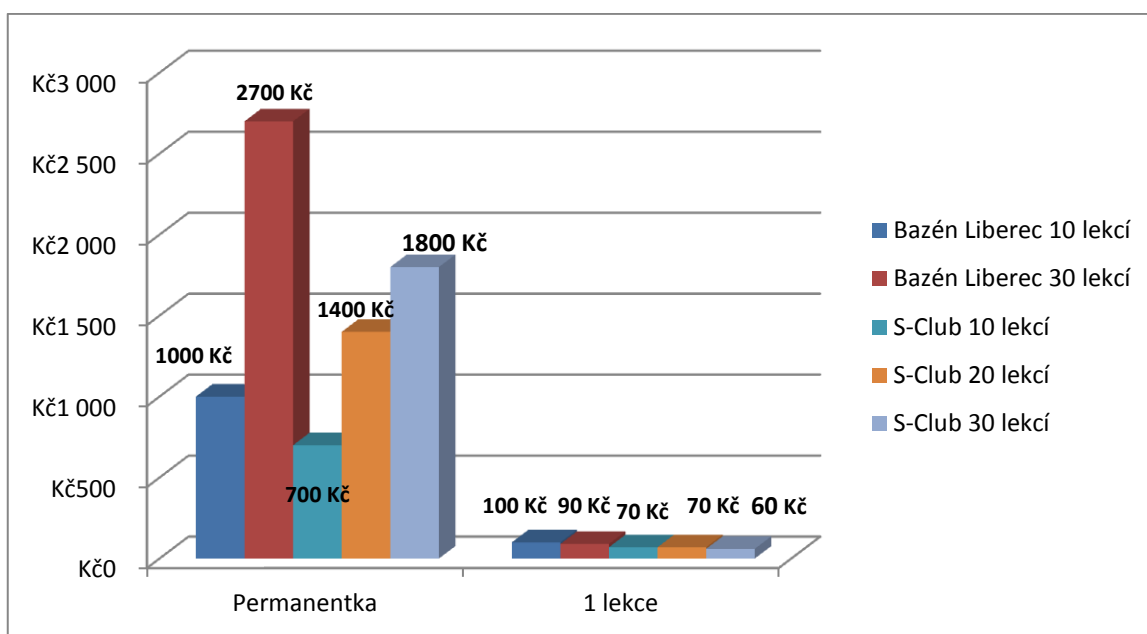
Od základních cen jednorázových vstupů se odvíjí poté částka, kterou klient investuje, chodí-li pravidelně na Spinning® lekce více než jedenkrát týdně. Všechna centra, která jsou předmětem této analýzy, nabízí studentské vstupné, které klienti z řad studentů mohou ocenit. Bazén Liberec nabízí též slevu na jednorázový vstup na cvičební lekci pro důchodce. Ekonomická situace lidí je velmi individuální. Předpokládá se, že při volbě centra budou brány v úvahu faktory jako dopravní dostupnost a časová dostupnost, příjemný pocit v centru, způsob vedení lekcí a samozřejmě finanční hledisko, které je důležité především v delším časovém horizontu. Předpokládá se, že klient navštěvuje lekce průměrně třikrát týdně celý měsíc (viz obrázek 3.), celkové částky se liší.



Obrázek 3. Návštěvnost třikrát týdně

Sportovní centra nabízí možnost zakoupení permanentky, které ocení zejména ti klienti, kteří se dané aktivitě věnují pravidelně a dokáží tak její výhodnost využít. Spinning® centra v Mariánských Lázních a Liberci mají své permanentky postavené každé trochu jinak. Centrum 2BFit Club nabízí dva druhy permanentek časově omezených (1 měsíc), ale za to jsou na všechny typy lekcí, které centrum nabízí. První typ stojí 690 Kč (pro studenty 590 Kč) a klient má možnost vstupu na všechny typy lekcí, které centrum nabízí. Druhý typ stojí 1000 Kč (studenti též 1000 Kč) a klient má možnost neomezeného vstupu na lekce a do fitness. Naopak centra S-Club Mariánské Lázně a Bazén Liberec prodávají permanentky na určitý počet lekcí, s nimiž vychází cenově lépe jedna cvičební

lekce oproti jednorázovému základnímu vstupu (viz obrázek 4.) a jsou časově neomezeny. Zároveň lze usoudit, že permanentky centra S-Club Mariánské Lázně na dvacet lekcí za 1400 Kč nejsou příliš dobře marketingově zvládnuty, jelikož permanentka na deset lekcí stojí 700 Kč a jedna lekce u obou vychází na 70 Kč. Zato jsou platné do vyčerpání počtu návštěv a přenosné na jiného účastníka například člena rodiny a podobně, přičemž Bazén Liberec nikoli. S-Club Mariánské Lázně navíc umožňuje použít permanentky nejen na Spinning® lekce, ale i na nabízené hodiny aerobního cvičení FITBOX®.



Obrázek 4. Cena permanentek a relativní cena 1 lekce

7 Vyvozená doporučení

Z vyhodnocení výsledků šetření vyplývá, že cvičební lekce vedené v autorizovaných centrech nesplňují kritéria definovaná v oficiálním manuálu. Instruktoři nedodržují metodiku vedení svých hodin, k čemuž byli proškoleni, prošli testováním a získali licenci. Ukázalo se, že ochranná známka nezaručí standardní kvalitní hodnoty nabízených služeb.

Autorka se domnívá, že již samotný Spinning® Instructor Manual pro základní proškolení a získání licence Spinning® Instructor Clinic, není dostatečně rozsáhlý a odborný. Test, kterému se budoucí instruktor musí podrobit, neklade příliš velké nároky na jeho znalosti. Bohužel vyššího vzdělání instruktor nabyde zaplacením nadstavbových vzdělávacích kurzů, které si musí na rozdíl od základního školení, které za něj může uhradit majitel a instruktor mu dlužnou částku vrátí, že jezdí „zadarmo“ do výše dlužné částky, uhradit ze svého. Pokud na instruktora nebudou kladeny vyšší nároky a požadavky, těžko ho nějak donutit se více vzdělávat. Licenci si také platí, což je předmětem zájmu společnosti Mad Dogg Athletics, Inc., získat prodejem licencí co nejvíce peněz. V kapitole šesté je uvedena cenová úroveň jednorázových vstupů do center. Centrum S-Club Mariánská Lázně nemá příliš marketingově zvládnutou strategii prodeje permenantek, kdy prodává permenantku za 700 Kč na deset lekcí a za 1400 Kč na dvacet lekcí, přičemž u obou vyjde jedna cvičební lekce na 70 Kč. Je pravděpodobné, že si většina klientů koupí tu za 700 Kč, když ta dvojnásobně dražší nenabízí žádné výhody. V centru Bazén Liberec nabízí nepřenositelné permanentky. Autorka se domnívá, že klienti spíše ocení jejich přenosnost a v případě, že přestanou mít zájem do centra chodit, mohou ji někomu předat či odprodat. V 2BFit Club si zakoupí veřejnost permanentky, které jsou sice použitelné na všechny typy lekcí, jež centrum nabízí, ale jsou časově omezené jedním měsícem, což nutí klienta chodit pravidelně a intenzivně, aby se mu vyplatila.

Dále uvede autorka několik doporučení vyplývajících z výsledků a shrnutí. Společnost Mad Dogg Athletics, Inc. prodává značku, tudíž by veškerá jimi autorizovaná centra měla mít standardní hodnoty. Například by mohla poskytovat slevové balíčky na doškolení instruktorů. Vynaložené prostředky se jim vrátí tím, že budou odlišní od ostatních indoor center. Zároveň by měli posílat někoho na inspekci, kdo posoudí a zhodnotí, zda dodržují pravidla Spinning® programu. Oficiální manuál by měl být více odborný například z hlediska anatomie a zátěžové fyziologie. Následné testy, jejichž složením získá instruktor licenci by měly být více obtížné a případně by součástí mělo sestavení a předvedení lekce splňující metodiku vedení lekce. Majitelé center by měli více dbát na vzdělání instruktorů,

jejich rozvoj a vytvořit jim vstřícnější podmínky popřípadě realizovat vzdělávací semináře, kterými by instruktoři nabyli více vědomostí. Měli by sami mít představu, jak jejich instruktoři lekce vedou a iniciovat získání zpětné vazby pomocí dotazníků mezi návštěvníky centra. Centra by měla zároveň umožnit zapůjčení sportesterů, které budou v režii instruktora v průběhu vedení lekcí, vysvětlí jejich důležitost a souvislost s fyzickou zátěží v dané tepové zóně, ve které si připravil profil lekce. Co se týká cenových relací center, tak 2BFit Club by dle autorky měl prodávat permanentky bez časového omezení, jelikož klienty to spíše odradí z obavy, aby ji stihli plně využít. Bazén Liberec prodává permanentky na jméno klienta, tedy jsou nepřenosné a relativně drahé. Autorka by tedy snížila jejich cenovou úroveň nebo by alespoň umožnila jejich přenosnost jako vstřícný krok klientům. Majiteli S-Club Mariánské Lázně by mohlo být doporučeno to, aby zlepšil marketingovou strategii prodeje permanentek. Například místo té, která stojí 1400 Kč za dvacet lekcí, s níž vychází jedna lekce na 70 Kč jako u permanentky na deset lekcí za 700 Kč, by mohl nabídnout například patnáct lekcí za 1200 Kč. Klient by tak při základním vstupu 90 Kč za patnáct lekcí zaplatil 1350 Kč a ušetřil 150 Kč. Na závěr pár slov k tomu, podle čeho si mají klienti vybírat lekce. Přejde-li klient poprvé na cvičební lekci do centra, měl by si všimnout přístupu instruktora k němu samotnému a zbylým klientům. Někteří potřebují například pomoci s nastavením Spinneru®, pomůže jim instruktor? Neví-li si s něčím rady, měli by se ptát právě instruktora, protože ten je tu od toho, aby zodpověděl otázky. Má-li klient zdravotní problém či je začátečník, měl by to oznámit instruktorovi, pokud se sám nezeptá a následně by měl absolvovat lekci přizpůsobenou jeho pokročilosti a zdravotnímu stavu. Dále si klient může všimnout toho, zda instruktor trénuje sám pro sebe nebo se věnuje lidem. Používá-li klient měřič tepové frekvence, měl by se ptát instruktora, jak s ním pracovat během lekce. Na základě zodpovězených odpovědí a všímání si chování instruktora během prezentace lekce si klient může vytvořit určitou představu o průběhu příštích lekcí.

8 Závěr

Na základě provedených šetření lze konstatovat, že autorizovaná Spinning® centra v Mariánských Lázních a Liberci nenabízejí cvičební lekce v souladu s oficiálními pravidly Spinning® Instructor Manual. Za nejzásadnější problém lze považovat fakt, že instruktoři své lekce nevytvářejí na základě analýzy tepových pásem jednotlivých Energy Zones™ získaných z monitorování srdeční frekvence jednotlivých klientů. Dalším problémem je, že instruktoři nedokáží pracovat s technikou jízdy, hudbou a zátěží tak, aby klienti dosáhli cíleně tepových hodnot, které odpovídají dané Energy Zones™. Kromě tohoto lze konstatovat, že instruktorům chybí osobní přístup ke klientům a snaha přizpůsobit úroveň lekce fyzické zdatnosti dané sestavě klientů. V návaznosti na tuto skutečnost lze uvést, že zcela nezohledňují věk klienta, zdravotní stav a pokročilost.

Práce může sloužit jako podklad pro majitele těchto center, společnost Mad Dogg Athletics, Inc., instruktory a veřejnost, která tvoří klientelu těchto Spinning® center popřípadě jiných autorizovaných center.

9 Použité zdroje

2bfitclub.cz [online]. 2013 [vid. 2013-04-13]. Dostupné z: <http://www.2bfitclub.cz/>

Bazen-info.cz [online]. 2013 [vid. 2013-04-13]. Dostupné z: <http://www.bazen-info.cz/>

Become a Certified Spinning® Instructor. In: *Http://www.spinning.com* [online]. 2011 [vid. 2013-01-06]. Dostupné z: http://www.spinning.com/cz/become_an_instructor

Club-s.cz [online]. 2010 [vid. 2013-04-12]. Dostupné z: <http://club-s.cz/nove/cenik.php>

COPYRIGHT © 2008 MAD DOGG ATHLETICS, Inc. *Spinning® Instructor Manual: Oficiální instruktorský manuál pro Spinning® program*. 1. vyd. 1995.

ČÁSLAVOVÁ, Eva. *Management a marketing sportu*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Olympia, a.s., 2009. ISBN 978-80-7376-150-9.

DĚDKOVÁ, Jaroslava a Iveta HONZÁKOVÁ. *Základy marketingu*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2009. ISBN 978-80-7376- 150-9.

GRASGRUBER, Pavel a Jan CACEK. *Sportovní geny*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2008. ISBN 978-80-251.

Historie SPINNING® jízd. *Http://www.centrumxenie.cz/* [online]. 2008 [cit. 2013-01-06]. Dostupné z: <http://www.centrumxenie.cz/cviceni/spinning/historie-spinning-jizd>

Historie SPINNING®u. *www.spinningafitness.cz* [online]. 2009 [vid. 2013-01-06]. Dostupné z: <http://www.spinningafitness.cz/spinning/historie-spinningu/>

HNÍZDIL, Jan, Jiří KIRCHNER a Dana NOVOTNÁ. *Spinning*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0963-5.

SHAULOV, NAAMA a LUFU DUBI. *MUSIC AND LIGHT DURING INDOOR CYCLING: Perceptual and Motor Skills* [online]. Ammons Scientific, 2009[vid. 2013-01-08]. ISBN 0031-5125.

Dostupné z:<http://www.amsciepub.com/doi/abs/10.2466/pms.108.2.597-607>

Spinning.com [online]. 2011 [vid. 2013-04-12]. Dostupné z: (https://www.spinning.com/cz/master_instructor_team_europe

Spinning.com [online]. 2011 [vid. 2013-04-12]. Dostupné z: https://www.spinning.com/cz/facilities_events/listing/facilities/010?ff_default_search=1&fac_finder_type=facility&fac_finder_region=city&fac_finder_search_field=liberec

Spinning.com [online]. 2011 [vid. 2013-04-12]. Dostupné z: https://www.spinning.com/cz/facilities_events/listing/facilities/010?ff_default_search=1&fac_finder_type=facility&fac_finder_region=city&fac_finder_search_field=Mari%C3%A1nsk%C3%A9%20L%C3%A1zn%C4%9B

Spinning® programu. In: *Http://www.spinning.com* [online]. 2011 [vid. 2013-01-06]. Dostupné z: http://www.spinning.com/cz/about_spinning

10 Seznam příloh

Příloha 1. Kritéria hodnocení přístupu instruktorů k závazné metodice

Příloha 1. Kritéria hodnocení přístupu instruktorů k závazné metodice

1. Včasný příchod (min. 15 minut před začátkem lekce)

- Přejde dostatečně brzo a splní své povinnosti instruktora (př. pozdraví klienty, s novými si podá ruku, stručně vysvětlí, co ho čeká...).
- Přejde dostatečně brzo, ale klientů si nevšímá popř. se baví na baru či recepci.
- Přejde později, zběžně si nastaví své kolo a „už jede hodinu“.

2. Ochota a pomoc s nastavením Spinnerů®, oprava chybných nastavení u klientů

- Nevykazuje známky snahy pomoci klientům, neopraví chybná nastavení, věnuje pozornost sobě.
- Všímá, kdo si neví rady, přistoupí, nabídne pomoc, poradí co a jak nastavit, názorně ukáže.

3. Komunikativnost, osobní přístup ke každému klientovi, nově přichozí klienti

- Podá ruku novému klientovi, představí se, zjistí zda je začátečník/pokročilý, jeho očekávání, jaký další sport vykonává -> lekci se mu snaží individuálně přizpůsobit.
- Nedbá nově přichozích, nechá je se trápit s náročnými technikami, neupozorní na rizika → výsledek? Často již nepřijdou znovu.
- Podá ruku novému klientovi, představí se, ale během hodiny se klientům nevěnuje, neopraví, neinstruuje, jak pracovat se zátěží.

4. Zakázané pohyby a dodržení správných technik jízdy: (5 zákl. stylů jízdy a 3 pozice rukou)

- Instruktor se chová, provádí pohyby a techniku jízd předvádí v souladu s manuálem. Dbá na správnost provedení u klientů – pozoruje, vnímá, opravuje.
- Instruktor se chová, provádí pohyby a techniku jízd v souladu s manuálem, ale již nedohlíží a neopravuje klienty.
- Instruktor se chová a vykazuje známky nesouladu s manuálem (propnuté špičky, opírat se předloktím o řídítka atp.) a neopravuje klienty.

5. Výběr vhodné hudby

- Výběr hudby připomíná TOP Ten → degradace celé hodiny, atmosféry, ale vyhovuje BPM/RPM
- Hudba vyhovuje a je v souladu s filosofií Spinning® programu.
- Hudba zcela nevyhovuje. Demotivující a v nesouladu s BPM/RPM.

6. Kadence (RPM -> BPM) a technika jízdy

- Instruktor vybírá skladby v definovaném intervalu (60-110 RPM), dokáže zvolit skladby s odpovídajícím BPM, umí držet tempo, vhodně zvolí techniku jízdy k dané skladbě.
- Instruktor nedbá 60-110 RPM, nevolí skladby s patřičným BPM, lekce připomíná spíše hodinu aerobního skupinového cvičení.
- Nevhodně zvolí techniku jízdy pro dané BPM skladby a náležitým RPM jízdy.

7. Skladba lekcí: Zahřátí - Trénink (Energy Zones™) – Zklidnění - Strečink

- Zahřátí – Trénink (Energy Zones™) – Zklidnění – důraz na Strečink
- Zahřátí – Trénink nemající s Energy Zones™ nic společného – Zklidnění – Strečink
- Zahřátí – Trénink (Energy Zones™) – Zklidnění – Vynechání Strečinku.

8. Jestliže se dodržují Energy Zones™ , pak důraz je kladen na tvorbu Aerobního základu (Endurance)

- Ano, většina lekcí je mezi 65-75 % maximální SF – odpovídá tomu profilace lekcí, zbylé v dalších Energy Zones™.
- Vůbec se nejedí dle Energy Zones™, lekce nejsou cíleně stavěné.
- Ano dodržují, ale převažují zbylé Strength, Race, Interval, Recovery.

9. Osobní přístup

- Komunikuje, ptá se na začátečníky/pokročilé, pomůže jim. Především se věnuje klientům a přizpůsobí jim trénink.
- Zeptá se, kdo je začátečník, pomůže s nastavením kola, ale již si jich více nevšímá.
- Neptá se, kdo je začátečník, neopraví chybná nastavení u klientů je-li třeba, neporadí a lekci jim nepřizpůsobí.

10. Instruktor je tu pro klienty nebo si trénuje sám pro sebe

- Splní nejdůležitější své povinnosti -> dále se věnuje sám svému tréninku.
- Nesplní ani to nejdůležitější (pomoc nastavení kol, představení se) a jede sám pro sebe.
- Instruktor plní své povinnosti, instruuje lidem správné provedení jízdy, chodí mezi klienty a zajímá se, radí, opravuje. Je tu pro lidi, nikoli aby si zatrénoval.

11. Instruktor – vzor

- Vybaven – cyklistická obuv, dres s logem Spinning® programu, bez autority a příliš nekomunikuje s klienty.
- Instruktor je vybaven, sportovně oblečen. Je zřejmý jeho zájem o Spinning® program, sport. Komunikuje, motivuje, je autorita.
- Instruktor je oblečen zcela nevhodně, nesportovně (bolero, vrchní díl plavek) a nepůsobí autoritativně.

12. Tepová frekvence

- Nemá ponětí o své KTF (klidová) nebo MTF (maximální), nepoužívá měřič tepové frekvence.
- Používá měřič TF, daná lekce odpovídá vždy jedné z Energy Zones™, umí klientovi v této problematice poradit, dokáže stanovit % rozmezí, ve kterém by se měl pohybovat během hodiny.
- Používá měřič TF, profily lekcí neodpovídají Energy Zones™, najdou se klienti s měřičem, ovšem to již nekoresponduje se Spinning® programem.

13. Presentace lekce

- Instruktor svou lekci čte z připraveného papíru a dodržuje předem naplánovaný průběh bez jakékoli přizpůsobení dané úrovni klientů.
- Instruktor hovoří ke klientům svými slovy, lekci přizpůsobí dané skladbě klientů dle jejich fyzické úrovně, lekci umí sestavit dle situace na připravenou hudbu.
- Instruktor hovoří svými slovy, ovšem lekci nepřizpůsobuje, jedná bez individuálního přístupu ke klientům.

14. Strečink

- Proveden v optimálním složení cviků na protažení nezbytných partií, klade důraz na jeho důležitost strečinku.
- Proveden v rychlosti, instruktor si hledí svých záležitostí, nikoli klientů.
- Optimální skladba cviků, ovšem prováděn v „extrémních“ pozicích (př. protažení hamstringů s opřením nohy o řídítka, nikoli rám kola)

Zdroj: zpracované dle Spinning® Instructor Manual